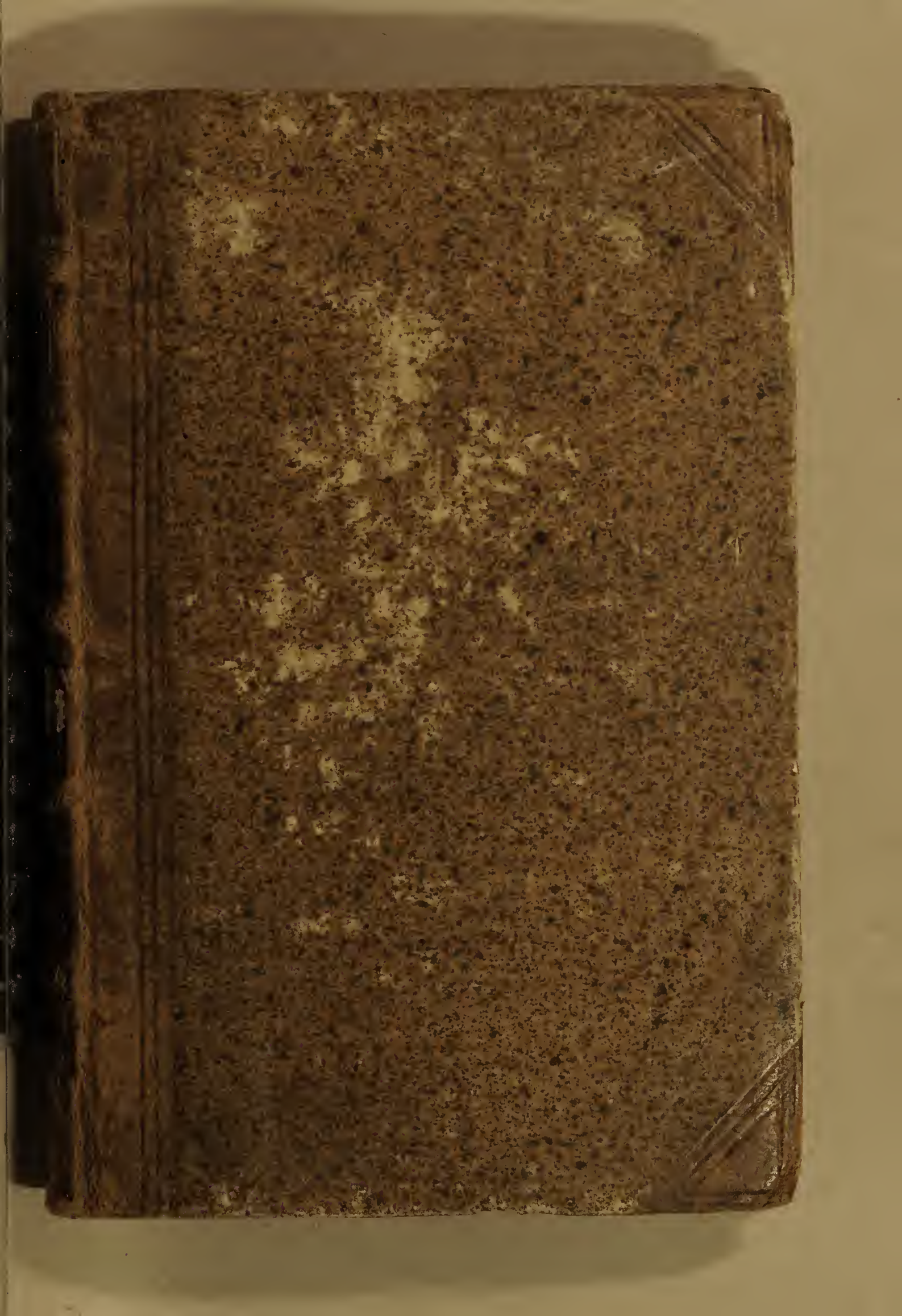

Il apartient au R. P. Blaise Haffner avec permission des Superieurs. 1770.

Tobacco smoking p210 - 220

John Carter Brown Library

Purchased with the assistance of the
FREDERICK LIPPITT
BOOK FUND

DE LA SANTÉ
DES GENS
DE LETTRES.

AVIS.

Les Libraires ſouſſignés avertiſſent le Public que cette édition originale, corrigée & augmentée, eſt la ſeule que l'Auteur approuve, & que l'on doit regarder comme contrefaits & fautifs tous les exemplaires qui ne ſeront pas ſignés de la maniere ſuivante,

Francois Grasset et Comp.ie

BIBLIOTECA

DE LA SANTÉ
DES GENS
DE LETTRES

PAR Mr. TISSOT,
D. & P. en Médecine.

De la Soc. Roy. des Scienc. de LONDRES, de l'Acad. Méd. Phyſ. de BASLE, de la Soc. Oeconom. de BERNE.

A LAUSANNE,
Chez FRANÇ. GRASSET & Comp.

M. D. CCLXVIII.

Morbus eſt etiam aliquis per ſapientiam mori.

PLINE.

MPJCR

AUX HAUTS, ILLUSTRES ET PUISSANTS SEIGNEURS LES SEIGNEURS ADVOYERS, THRESORIERS, BANNERETS ET SENATEURS DE LA VILLE ET REPUBLIQUE DE BERNE.

HAUTS, ILLUSTRES ET PUISSANTS SEIGNEURS,

A *Vos bontés précédentes*, VOS EXCELLENCES *viennent d'en ajouter une plus considérable encore en créant en ma faveur un poste aussi honorable que peu attendu. Ne pouvant point vous prouver ma reconnoissance par des faits, permettez-moi*, HAUTS, ILLUSTRES ET PUISSANTS SEIGNEURS, *de vous en offrir publiquement la foible expression, & recevez avec bonté*

l'hommage de ce premier essay de mes travaux académiques dans la chaire que vous venez de me confier. Veuille LA PROVIDENCE *faire prospérer cet établissement & répandre ses plus précieuses bénédictions sur l'Etat que vous régissez & sur les personnes de* VOS EXCELLENCES, *à qui j'ose demander instamment la continuation de leur haute bienveuillance,*

Je suis avec un profond respect,

HAUTS, ILLUSTRES ET PUISSANTS SEIGNEURS,

DE VOS EXCELLENCES

Le très-humble & très-obéissant Serviteur

Lausanne le 24. Avril 1766.

TISSOT.

PRÉFACE.

JE n'avois jamais penſé à donner cette diſſertation en François : j'avois même détourné M M. *Didot* & *Graſſet* de faire imprimer les traductions qu'on leur en avoit offert ; outre les défauts de l'ouvrage, en lui-même, que je me propoſois de corriger dans une nouvelle édition latine, ſa forme oratoire me paroiſſoit exiger qu'il reſtât dans cette langue qui eſt celle des hommes auxquels il étoit deſtiné. J'ai été forcé à changer de plan, & une traduction déteſtable qu'on a fait à Paris (*a*), m'a mis

(*a*) *Avis aux Gens de Lettres & aux*

dans la néceſſité de le faire réimprimer ſous mes yeux, pour me ſouſtraire à la honte d'avoir fait un auſſi mauvais livre que celui qu'on publioit ſous mon nom, & qui n'eſt point le mien, quoiqu'on ait cherché à le perſuader au public, en diſant fauſſement dans l'avis qu'on a mis à la tête de cette informe brochure, dont je n'avois jamais en-

---

perſonnes ſédentaires ſur leur ſanté, traduit du latin de M. Tiſſot Médecin, à Paris chez J. Th. *Heriſſant fils*. Non ſeulement l'ouvrage eſt conſidérablement tronqué, mais il eſt ſi horriblement defiguré que dans pluſieurs endroits je n'ai pas pu le comprendre, & preſque par tout le traducteur paroit n'avoir pas ſaiſi le vrai ſens de l'original, qui avoit bien aſſez de ſes fautes d'ordre, d'omiſſion, d'inexactitude & d'impreſſion, ſans être défiguré par celles contre le ſens commun & les premiers élémens de la Médecine dont la traduction eſt remplie.

tendu parler quand je la vis annoncée dans un catalogue; „ M. *Tissot* „ lui-même a bien voulu jetter les „ yeux sur cette traduction; il a „ approuvé les notes qui y sont „ ajoutées, & l'on a profité, avec „ reconnoissance, de ses observa- „ tions " (*b*).

(*b*) Il seroit fort à souhaiter que tous les traducteurs fissent toujours ce que celui-ci dit avoir fait, & consultassent les Auteurs, comme presque tous les traducteurs de l'*Avis au Peuple* ont bien voulu le faire; le public & l'Auteur y gagneroient, mais c'est une indignité repréhensible que de dire qu'on l'a fait quand cela n'est pas. Je viens de voir, avec bien du chagrin, cette traduction réimprimée en Hollande chez Mr. M. M. *Rey* dans *les extraits des meilleurs Journaux de l'Europe* qu'il combine avec le *Journal des Savans*, Janvier 1768. & je prie tous Messieurs les Journalistes de vouloir bien répandre mon desaveu.

Je ne me proposai d'abord que de la corriger sur l'original, & d'en faire simplement une traduction fidèle, mais cela a été impossible, & étant obligé de la refondre, je me suis déterminé à y inserer toutes les corrections & toutes les additions que j'avois destiné à la nouvelle édition latine ; ainsi on peut la regarder comme un ouvrage presque neuf, mais qui malheureusement se ressentira de la rapidité avec laquelle il a été composé au milieu d'interruptions continuelles, qui jointes à l'envoy que j'ai fait à l'imprimeur de chaque feuille du manuscript à mesure que je la finissois, sont causes d'une multitude d'inexactitudes & de repétitions dans le stile pour lesquelles je demande

l'indulgence du lecteur, qui trouvera ſans doute que je devrois la demander pour bien d'autres articles.

Quoique l'on ait déja un grand nombre d'ouvrages ſur la ſanté des Gens de Lettres, j'oſe dire que la matiere étoit preſqu'encore toute neuve, & je ſouhaite que les bons juges ne la trouvent plus tout à fait telle après avoir lu cette diſſertation. Celle de RAMAZZINI ſur le même objet, & ſur-tout quelques articles d'une de feu M. PLATNER, ſont preſque les ſeules dans leſquelles on trouve la matiere enviſagée ſous quelques uns de ſes vrais points de vüe : mais M. RAMAZZINI n'en avoit point ſaiſi le plus grand nombre, & M. PLATNER qui auroit ſans doute

épuiſé cette matiere s'il s'en étoit occupé, ne l'avoit conſiderée pour ainſi dire qu'en paſſant; c'eſt cependant l'Auteur qui, juſques à préſent, l'avoit le mieux vuë. Le gros volume que feu M. PUJATI, célébre Profeſſeur à Padoue, dont on a d'ailleurs d'excellents ouvrages, a publié ſur cet intéreſſant ſujet n'eſt qu'une pure compilation de diétetique générale, ſans aucune vuë relative à l'état des Gens de Lettres & ſans aucune obſervation neuve (*c*).

J'ai tâché de faire ſaiſir toutes les circonſtances particulieres, relatives à la ſanté, qui différencient

(c) *Della preſervatione della ſalute de Letterati. Venez.* 1762.

l'état des Savans de celui des autres ordres de la ſocieté, & j'en ai expliqué les effets le plus clairement qu'il m'a été poſſible ; j'ai fini par donner les directions qui m'ont paru les plus propres à diminuer les dangers d'un genre de vie qui ne ſera jamais auſſi ſalutaire qu'il ſeroit à ſouhaiter, & je ſerai bien ſatisfait ſi cette reſpectable partie des hommes, qui ſe conſacre à l'inſtruction des autres, trouve ici quelques conſeils dont l'obſervance puiſſe diminuer les maux auxquels leur vocation les expoſe. Ils pourroient eux-même contribuer à perfectionner cet ouvrage s'ils vouloient bien me communiquer les obſervations importantes qu'ils peuvent avoir faits ſur leur propre état.

L'on ne trouvera rien de nouveau dans la partie diétetique ; preſque tous les conſeils que j'y donne ſe trouvent dans tous les Auteurs qui ont écrit ſur les moyens de conſerver la ſanté : mais ſi l'on ſe rend illuſtre en publiant des vérités nouvelles, on ſe rend utile en mettant celles qui ſont connues entre les mains des perſonnes auxquelles elles ſont néceſſaires, & l'un vaut bien l'autre.

J'ai conſervé les citations, quoiqu'on les banniſſe tous les jours plus des ouvrages françois, parce qu'elles me paroiſſent utiles. Les Auteurs qui épuiſent leur ſujet & ne laiſſent plus rien à dire à leurs ſucceſſeurs peuvent s'en paſſer ; leurs ouvrages ſont des édifices achevés

auxquels on ne retouchera jamais ; ce n'eſt malheureuſement point mon cas ni celui de bien d'autres, & alors il me ſemble qu'on doit citer, pour faciliter à ceux qui reprendront le même travail, la découverte des ſources où ils peuvent puiſer. Je ne l'ai point fait dans les ouvrages qui ne ſont que le reſultat de mes propres obſervations, mais quand on ſe ſert de celles des autres, il n'y a point de mal à leur en faire hommage par quelques lettres placées au bas de chaque page où elles ne ſont de tort à perſonne.

à Lauſanne le 8. *Avril* 1768.

Errata essentiel.

Page 1. lin. 8. *au lieu de* à développer *lisez* de développer.

Page 153. l. 9. & 10. *ditions* lisez *digestions.*

DE LA SANTÉ DES GENS DE LETTRES ET DES *VALÉTUDINAIRES.*

§. 1. Appellé, Meſſieurs, à introduire dans cette Académie une ſcience qui, juſques à préſent, n'y avoit point eu de Profeſſeur, je m'étois d'abord propoſé de vous entretenir aujourd'hui des rapports qu'elle a avec celles qu'on y enſeigne depuis pluſieurs ſiecles avec tant d'éclat, & de développer tous les ſecours qu'elle en tire, tous ceux qu'elle leur fournit.

Il m'eut été bien doux de déclarer publiquement combien de choſes im-

portantes elle emprunte de la Religion. J'aurois aimé à confondre ces vils impoſteurs, qui oſent noircir celle des Médecins. Je me ſerois plû à prouver combien de lumieres porte à ſon tour dans la Religion une ſcience, qui toute occupée de l'examen de la plus parfaite des créatures, tire du méchaniſme admirable de l'homme ſain, & de la guériſon plus admirable peut-être encore de l'homme malade, des demonſtrations ſans replique de l'exiſtence & de la ſageſſe infinie du Créateur. Suppoſons les hommes plongés dans l'oubli de la Divinité, les Médecins les rappelleront bientôt aux notions ſublimes que leur ſcience leur donnera de cet Etre immortel, dont perſonne, s'il m'eſt permis de le dire, n'a parlé avec plus de juſteſſe & de grandeur qu'eux.

Quelle foule d'Auteurs j'aurois à citer ici, ſi je voulois les citer tous!

Mais pourrois-je omettre HIPPOCRATE, notre chef, qui le premier des écrivains a ſoutenu que le hazard eſt un néant, & que tous les évenemens qu'on nomme *fortuits*, ſont dirigés par la volonté du Très-Haut (*a*).

(*a*) Si la Religion d'HIPPOCRATE a été attaquée ſans aucune raiſon, elle a auſſi été défendue avec beaucoup de force. Jean STEPHANO, Médecin de Véniſe, publia, en 1638, à Véniſe, un petit ouvrage très-intéreſſant, intitulé HIPPOCRATIS COI *Theologia*, dans lequel il prouve l'accord des dogmes de ce Médecin, & de ceux de PLATON, ARISTOTE & GALIEN avec la religion chrétienne; & M. DRELINCOURT donna en 1688. une harangue grecque, qu'on a traduit en françois ſur le même ſujet. M. GRUNDLING, Profeſſeur à Halle, publia, en allemand, au commencement de ce ſiecle, ſous le titre de *Loiſirs*, un Recueil de Diſſertations, dont l'une étoit intitulée HIPPOCRATE Athée, mais M. GŒLIKE dans une harangue & enſuite dans ſon hiſtoire de la médecine, M. TRILLER dans une Diſſertation latine (HIPPOCRATE *fauſſement accuſé d'a-*

GALIEN, qu'on place à côté d'HIPPOCRATE, & qui a prouvé fort au long, que les seules merveilles du pouce de l'homme démontrent qu'il y a un

---

théisme) qui vient d'être réimprimée avec des augmentations considérables, dans le recueil de ses opuscules; M. J. LE CLERC dans sa bibl. anc. & moderne t. 15. p. 428.; M. J. A. SCHMID dans une dissertation imprimée à *Helmstad* (*Théologie d'Hippocrate*) & enfin M. FABRI dans quelques remarques du 13me tome de sa bibliothéque grecque, ont si bien prouvé la futilité des imputations odieuses contre la doctrine d'HIPPOCRATE qu'il n'est permis à personne d'en révoquer en doute la pureté. Partout où il a occasion de parler de quelque chose qui ait rapport à la Divinité, il en parle en homme qui est rempli du plus profond respect pour elle. Et qui pourroit en être plus convaincu & plus rempli que les Médecins? ils la voyent par tout, & les merveilles de ses œuvres tombent à chaque instant sous leurs sens. On pourroit peut-être dire que les Théologiens s'en occupent, & que les Médecins la contemplent.

Dieu, & qui appelle ſon livre, *ſur l'uſage des parties du corps humain*, un monument érigé à la gloire de cet Etre (*b*). POLYCHRESTE, à qui ſa grande pieté fit donner le ſurnom glorieux de *très-ami de Dieu* (*c*). BOYLE qui a lui-même écrit de ſi belles choſes, & qui par une pieuſe fondation, à laquelle il a laiſſé de grands revenus, a voué, pour tous les ſiecles, les plus habiles gens d'Angleterre à la défenſe de la religion tant naturelle que revelée, contre les infidéles & les incrédules; SYDENHAM, ſon ami, & l'Hippocrate moderne; l'immortel

(*b*) GALIEN ne témoigne pas moins de religion qu'HIPPOCRATE; & ſi l'on trouve dans un de ſes ouvrages deux paſſages dont l'un accuſe le chriſtianiſme d'être denué de preuves, & l'autre tourne en ridicule l'attachement des premiers chrétiens à leur doctrine, cela ne prouve point que GALIEN fut un impie, mais ſeulement qu'il n'étoit pas chrêtien.

(*c*) ΘΕΟΦΙΛΕΣΤΑΤΟΣ.

LOCKE; le grand BOERHAAVE; le célébre HOFMAN, homme véritablement pieux, quoiqu'il ne fut pas abſolument exempt de quelques reſtes de ſuperſtition; & pour parler de nos contemporains M. TRALLES, qui a refuté ſi victorieuſement les ſophiſmes de LA METTRIE (*d*); M. DE HALLER, qui dans un diſcours où l'on retrouve cette force qui caractériſe tous ſes ouvrages, a diſcuté les principes & les ſuites funeſtes de l'irreligion, & les a oppoſés aux vérités fondamentales & aux heureux effets du chriſtianiſme (*e*). Il eſt vrai que plus les Médecins ſont éclairés plus ils ſe refuſent à la ſuperſtition & à toutes ſes pratiques, aux extravagantes reveries du peuple de tous les ordres, aux délires d'une imagination déreglée que

(*d*) *Anima humana*, &c.

(*e*) *Diſcours ſur l'irreligion* à Neufchâtel 1755.

chaque Docteur propoſe comme la régle du vrai, parce que c'eſt ſon opinion ; ils rient de ces fantomes qu'on veut ſubſtituer à la vérité, ils refuſent d'embraſſer l'ombre au lieu du corps ; de là ces clameurs, ces accuſations, ces invectives, ces calomnies atroces dont on accable toujours ceux qui fourniſſent le moins de priſe à une juſte médiſance.

Je me ſerois occupé agréablement à développer cette union étroite, cette parfaite enchaînure, cette dépendance réciproque qu'il y a entre la ſcience des mœurs & celle de la ſanté, & j'aurois couru cette carrière avec d'autant plus d'aſſurance qu'elle a été frayée par les deux plus grands maitres HIPPOCRATE & GALIEN. Le premier dans ſon petit traité de la diette ne s'applique preſque qu'à établir l'égalité des ames de tous les hommes, & prétend trouver tous les degrés de leur ſageſſe, ou de leur folie dans ceux

de leur tempérance ou de leur intempérance.

Le ſecond a fait voir avec ſuccès l'influence des divers états du corps ſur les facultés de l'ame. Il y a plus de 16. ſiecles qu'il prioit les *Philoſophes*, qui ſont chargés de l'éducation de la jeuneſſe, de lui remettre ceux qui ſeroient déreglés dans leurs mœurs. „ Que ceux qui ont de la peine à croi-„ re que la nourriture puiſſe rendre les „ uns plus moderés, les autres plus „ diſſolus, d'autres incontinens, plu-„ ſieurs ſobres, entreprenans, timides, „ doux, modeſtes, hargneux, vien-„ nent à moi, pour apprendre ce qu'il „ leur convient de manger & de boire; „ ils ſe ſentiront plus propres à la Phi-„ loſophie morale & plus capables de „ perfectionner les facultés d'une ame „ raiſonnable, quand j'aurai par ce „ moyen fortifié leur pénétration & „ leur mémoire, que je les aurai ren-„ dus plus ſtudieux & plus ſages. Car

„ outre ce qui regarde les alimens &
„ la boiſſon, je les inſtruirai de l'in-
„ fluence des vents, de la tempéra-
„ ture de l'air qui nous environne,
„ des lieux qu'il faut préférer & de
„ ceux qu'on doit éviter (*f*). "

Avec quelle étendue que j'euſſe traité la matiere, je n'aurois point épuiſé tout ce que le droit & la médecine ont de commun. Le Légiſlateur veut-il donner des loix? Le Juge, aſſis ſur ſon tribunal, la balance de Thémis à la main, veut-il décider des queſtions de droit civil, de droit criminel, ou de droit eccléſiaſtique, il rencontre une infinité de cas où il a beſoin de nos principes, & de cette branche étendue de la médecine qu'on nomme *Médecine du Barreau.*

(*f*) Livre *quod animi mores, corporis temperamenta ſequantur.* cap. 3. Charterius tom. 5. P. 457.

Il faudroit parcourir la plus grande partie de la Phyſique, ſi l'on vouloit indiquer toutes les parties qui lui ſont communes avec la médecine. Les premiers Sages, qui s'occuperent de la contemplation de la nature, s'occuperent auſſi de la guériſon des maladies, & PYTHAGORE, EMPEDOCLES, DEMOCRITE, &c. réunirent les plus belles connoiſſances de la phyſique & de la médecine. Ce fut HIPPOCRATE qui ſépara le premier ces deux ſciences, non pour les déſunir à jamais, mais pour réduire en parties un corps immenſe de doctrine, qu'un ſeul homme ne pouvoit pas cultiver tout entier, & qui ſuffiſoit pour en occuper pluſieurs, ſans oublier cependant que ce ſont des membres qui appartiennent naturellement au même Tout.

La partie de ce Tout qui s'occupe du corps, entant que corps, a conſervé le nom de Phyſique, tandis que

les autres ont reçu des noms particuliers relatifs aux diverſes eſpèces de corps qu'elles contemplent. Le corps humain eſt l'objet de la Médecine. Et qu'eſt-ce que la Médecine ſans la Phyſique? quiconque ignore les forces & les propriétés des corps & les loix du mouvement, n'apprendra jamais l'art de guérir; les Profeſſeurs en Médecine ne ſe chargent point de pareils Eleves. Mais ſi la Médecine doit beaucoup à la Phyſique, elle lui rend auſſi beaucoup. Et combien ne l'ont pas enrichie les Médecins? C'eſt GILBERT, Médecin Anglois, qui a le premier bien expoſé les phénomènes électriques: BOYLE, Dr. d'Oxfort, a rendu plus de ſervices à la Phyſique qu'aucun autre Savant; BOERHAAVE, par ſes expériences ſur les élemens lui a fait prendre une face nouvelle: &, pour n'en pas nommer davantage, le célébre MUSCHEMBROEK, que tous les Phyſiciens regardent unanimément

comme leur Coryphée, avoit commencé ſa réputation par des ouvrages de pratique.

Il y a une liaiſon moins marquée entre l'étude de la Médecine & celle des langues, de l'hiſtoire, de la littérature; il y en a cependant une réelle. Quel Médecin n'auroit pas honte d'ignorer l'hiſtoire & les belles lettres? Quel eſt celui qui ne ſe fait pas un plaiſir de lire les Peres de la Médecine dans leur langue? & qui ne regrette pas d'ignorer celle des Docteurs Arabes dont on n'a juſques à préſent que de mauvaiſes traductions.

La Médecine à ſon tour fournit des ſecours à ces Sciences. L'hiſtoire a des obſcurités que la Médecine ſeule peut éclairer. CELSE, que liſent jour & nuit ceux qui deſirent de parler un latin élegant & pur, eſt un des Médecins les plus illuſtres de l'antiquité. PLINE n'a pas pratiqué la Médecine, mais il l'a ſçue, il n'a preſque tra-

vaillé que pour elle, & c'eſt de ſon ouvrage qu'on a dit, à bien juſte titre, qu'on n'y trouvoit pas ſeulement des ſecours pour la latinité, comme dans les autres Auteurs, mais qu'il la renfermoit toute entiere. ARETE'E, que nous reſpectons comme un grand maitre dans l'art de la ſanté, ne l'eſt-il pas auſſi dans la langue grecque? GALIEN a une éloquence qui lui eſt propre. ALEXANDRE DE TRALLES a la ſienne, & les amateurs de l'Arabe avouent qu'il n'eſt nulle part auſſi pur que dans les écrits des Médecins.

Il paroit donc au premier coup d'œil, par ce que je viens de dire, qu'une matiere auſſi abondante auroit été facile à traiter; mais un examen plus attentif m'en a fait juger tout autrement, & laiſſant ce beau ſujet à des hommes ſupérieurs, j'en ai cherché un dans la pratique même de la médecine qui pût vous plaire par lui-même, & qui

ne demanda qu'à être exposé simplement. Le laboureur parle de ses bœufs (*g*), le matelot des vents ; Médecin appellé à parler devant une Compagnie savante, j'ai cru pouvoir espérer de l'intéresser en l'entretenant de la santé des Gens de Lettres.

§. 2. Il y a longtems qu'on a remarqué que l'étude des sciences étoit peu favorable à la santé du corps ; & CELSE, après avoir averti les Gens de Lettres du danger de leur vocation, leur a donné des conseils pour y remédier. PLUTARQUE, cet excellent juge de ce qui mérite le nom de bon & d'honnête, alloit plus loin, & vouloit non seulement que les Savans fissent usage des préceptes de la médecine, mais même qu'ils l'étudiassent ; il trouvoit déraisonnable qu'ils consacras-

(*g*) *De tauris dicit arator, navita de ventis. Quod medicorum est promittunt Medici.*

ſent leur vie à des études ſouvent inutiles, tandis qu'ils négligent l'art de la ſanté. Sans doute qu'ils ignorent, dit-il, que cet art précieux fut longtems une partie de la philoſophie, & que la médecine eſt ſur-tout néceſſaire à ceux qui épuiſent leur corps par des méditations forcées, & par les veilles de la nuit.

§. 3. Les maladies des Gens de Lettres ont deux ſources principales, les travaux aſſidus de l'eſprit, & le continuel repos du corps; pour en tracer un tableau exact, il n'y a qu'à détailler les effets funeſtes de ces deux cauſes.

§. 4. La Métaphyſique recherche les cauſes de l'influence de l'eſprit ſur le corps, & du corps ſur l'eſprit: la Médecine s'occupe d'objets moins grands, mais peut-être plus certains, & ſans remonter aux cauſes premieres de cette action reciproque des deux ſubſtances qui compoſent l'homme, elle ſe

borne à obſerver attentivement les phénomènes qui en reſultent. L'expérience lui apprend que tel état du corps produit néceſſairement tels mouvemens de l'ame, que tels mouvemens de l'ame produiſent néceſſairement tels mouvemens du corps; que tandis que l'ame eſt occupée à penſer, une partie du cerveau eſt dans un état de tenſion qui le fatigue: elle ne porte pas plus loin ſes recherches, & n'a pas beſoin d'en ſavoir davantage.

L'union de l'eſprit & du corps eſt en effet ſi forte, qu'on a de la peine à concevoir que l'un puiſſe agir ſans que l'autre ſe reſſente plus ou moins de ſon action. Les organes des ſens ébranlés tranſmettent à l'eſprit le ſujet de ſes penſées, en ébranlant les fibres du cerveau; &, tandis que l'ame s'en occupe, les organes du cerveau ſont dans un mouvement plus ou moins fort, dans une tenſion plus ou moins grande; ces mouvemens fatiguent la moëlle

ner-

nerveuſe, cette ſubſtance ſi tendre, ſe trouve après une longue méditation auſſi épuiſée que l'eſt un corps robuſte après un exercice violent. Quiconque a penſé fortement, une fois dans ſa vie, a fait cette expérience ſur ſoi-même; & il n'y a point d'homme de Lettres qui ne ſoit ſorti pluſieurs fois de ſon cabinet avec un violent mal de tête, & beaucoup de chaleur dans cette partie, ce qui dépend de l'état de fatigue & d'échauffement dans lequel la moëlle du cerveau ſe trouve; l'empreinte de cette fatigue ſe fait auſſi appercevoir dans les yeux, & ſi l'on conſidére un homme plongé dans la méditation on voit que tous les muſcles de ſon viſage ſont tendus, ils paroiſſent même quelquefois en convulſion. PLATON avoit déja vu le danger d'une trop grande contenſion: *Quand l'action de l'ame eſt trop forte*, dit-il, *elle porte au corps des ſécouſſes qui le jettent dans la langueur; ſi elle fait un effort dans de ſer-*

raines circonſtances, le corps s'en reſſent, il eſt échaufé & affoibli. RAMAZZINI, célébre Médecin italien, a obſervé les mêmes maux : *L'union de l'ame & du corps eſt telle qu'ils partagent reciproquement le bien & le mal qui leur arrive ; l'eſprit eſt incapable de s'occuper quand le corps eſt fatigué par les exercices exceſſifs ; & une application trop ſoutenue à l'étude détruit le corps en diſſipant les eſprits animaux qui ſont néceſſaires à ſa réparation* (*h*).

Pour comprendre ces influences du travail de l'eſprit ſur la ſanté du corps, il ſuffit de ſe rappeller 1°. un fait que j'ai déja indiqué, & que le ſentiment apprend à toute perſonne qui penſe & qui s'obſerve penſer, c'eſt que le cerveau eſt occupé pendant que l'on penſe. 2°. Que toute partie du corps qui eſt occupé ſe fatigue, & que, ſi le travail dure trop longtems, ſes

(*h*) *Opera omnia*, p. 648.

fonctions se dérangent. 3°. Que tous les nerfs partent du cerveau, & de cette partie préciſément du cerveau qui eſt l'organe de la penſée, & qu'on appelle le *ſenſorium commune*. 4°. Que les nerfs ſont l'une des parties principales de la machine humaine, qu'il n'y a aucune fonction à laquelle ils ne ſoyent néceſſaires, & que dès que leur action eſt dérangée toute l'œconomie animale s'en reſſent. D'après ces principes ſimples chacun ſentira que quand le cerveau eſt épuiſé par l'action de l'ame, il faut néceſſairement que les nerfs ſouffrent, & que leur dérangement entraîne celui de la ſanté, & détruiſe enfin le tempéramment ſans qu'aucune autre cauſe étrangere y ait part.

§. 5. Les inconvéniens des livres frivoles ſont de faire perdre le tems & de fatiguer la vue; mais ceux qui, par la force & la liaiſon des idées, élevent l'ame hors d'elle-même, & la forcent à méditer, uſent l'eſprit &

épuisent le corps ; & plus ce plaisir a été vif & soutenu, plus les suites en sont funestes. *Tout nous fatigue à la longue*, dit M. DE MONTESQUIEU, *& sur-tout les grands plaisirs. Les fibres qui en ont été les organes, ont besoin de repos ; il faut en employer d'autres, plus propres à nous servir & distribuer, pour, ainsi dire, le travail* (*i*). MALLEBRANCHE fut saisi d'une palpitation violente en lisant l'*Homme de* DESCARTES ; & il y a maintenant à Paris un Professeur de rhétorique qui se trouve mal à la lecture des beaux endroits d'HOMERE (*).

§. 6. Le cerveau qui est, si l'on veut me permettre cette comparaison, le théatre de la guerre, les nerfs qui en tirent leur origine, & l'estomac qui a beaucoup de nerfs très sensibles

(*i*) Petit porte-feuille, p. 113.

(*) LORRY, *de melancholia & morbis melancholi.* Tom. I.

ſont les parties qui ſouffrent ordinairement le plûtôt & le plus du travail exceſſif de l'eſprit ; mais il n'y en a preſque aucune qui ne s'en reſſente ſi la cauſe continue longtems à agir.

§. 7. M. VAN SWIETEN parle d'un homme de mérite dont les veilles litteraires (*k*) avoient détruit la ſanté : il lui prenoit des étourdiſſemens dès qu'il écoutoit avec attention une hiſtoire, un conte frivole ; il étoit dans des angoiſſes violentes toutes les fois qu'il s'efforçoit de rappeller dans ſa mémoire quelque choſe qu'il avoit oublié ; ſouvent même le cœur lui manquoit par degrés, & il éprouvoit une ſenſation pénible de laſſitude. Ce qu'il y avoit de plus facheux, c'eſt qu'il ne pouvoit s'arrêter dans cette recherche involontaire ; quelqu'effort qu'il fit pour la ſuſpendre, il falloit malgré lui qu'il la continuât juſqu'à ce qu'il ſe

(*k*) C'eſt ce que les Anciens appelloient *lucubrationes*.

trouvât tout à fait mal (*l*). L. VIRIDET, mon concitoyen, a connu une femme à qui il prenoit une colique violente toutes les fois qu'elle s'appliquoit à quelque chose (*m*); & un Auteur moderne parle d'un homme dont le bras enfloit considérablement dès qu'il pensoit ou qu'il éprouvoit une sensation vive (*n*). J'ai été consulté par un gentilhomme Anglois qui, étant à Rome, se livra si fort à l'étude des Mathématiques qu'au bout de quelques mois il ne pût plus se servir de ses yeux quoiqu'on n'y remarquât aucun vice extérieur. Il se fit lire, mais

(*l*) *Commentar. in Boerhaav. aphor.* t. 3. p. 413.

(*m*) *Traité du bon chile*, *t. 2. p. 647.* Cet ouvrage peu connu, quoiqu'il ait déja paru en 1735, peu de tems avant la mort de l'Auteur, mériteroit de l'être davantage par le nombre de bonnes observations qu'il contient.

(*n*) M. BORDEUX *prix de l'Acad. Chir.* t. 6. p. 199.

bientôt il ne pût plus se servir de son cerveau, ni même soutenir quelques minutes la conversation la plus indifférente.

Mon ami M. ZIMMERMAN, rapporte un autre exemple de l'épuisement litteraire trop intéressant pour l'omettre ici : Un jeune gentilhomme Suisse, dit cet habile Médecin, donna tête baissée dans l'étude de la Métaphysique, bientôt il sentit une lassitude d'esprit, à laquelle il opposa de nouveaux efforts d'application, ils augmenterent la foiblesse, & il les redoubla. Ce combat dura six mois, & le mal augmenta au point que le corps & les sens s'en ressentirent. Quelques remédes rétablirent un peu le corps, mais l'esprit & les sens tomberent par une gradation insensible dans l'état de stupeur le plus complet. Sans être aveugle il paroissoit ne pas voir; sans être sourd il paroissoit ne pas entendre; sans être muet il ne parloit plus. Du reste

il dormoit, buvoit, mangeoit ſans goût & ſans dégoût, ſans demander & ſans refuſer. On le crut incurable, & on ne lui donna plus de remédes; cet état dura un an. Au bout de ce tems on lut devant lui une lettre à haute voix, il treſſaille, ſe plaint ſourdement & appuye ſa main ſur l'oreille; on s'en apperçoit & on lit plus haut; alors il crie & donne des ſignes de la douleur la plus aigue; on réitere l'expérience, & le ſens de l'ouie eſt racheté par la douleur. Tous les autres ſont rachetés ſucceſſivement de la même façon, & au retour de chaque ſens on remarqua une diminution dans la ſtupidité; mais l'épuiſement & les douleurs le mirent pendant longtems aux portes de la mort; enfin la nature l'emporta preſque ſans aucun ſecours de la médecine; il ſe rétablit entierement, & eſt aujourd'hui un de nos meilleurs Philoſophes (*o*).

(*o*) Cette obſervation eſt tirée d'un cha-

Il eſt impoſſible d'expliquer ces phénomènes autrement que par le vice des nerfs, & par l'influence que l'ame a ſur eux.

§. 8. Quant à l'action de l'ame ſur l'eſtomac, elle ſe démontre tous les jours par des expériences que chacun peut vérifier ſoi-même. L'homme qui penſe le plus, eſt celui qui digére le plus mal, toutes choſes égales d'ailleurs; celui qui penſe le moins, eſt celui qui digére le mieux. On voit très-fréquemment des ſots boire & manger beaucoup ſans s'incommoder, quoiqu'ils ménent une vie ſédentaire, & qu'ils ne ſoient pas d'une conſtitution

---

pitre ſur les effets de la contention d'eſprit que M. ZIMMERMAN a mis dans *ſon Traité de l'expérience en Médecine*, & qu'il a bien voulu traduire en ma faveur après la premiere édition de ce petit ouvrage; ce morceau eſt plein de choſes utiles, dont je ferai encore uſage.

plus robuſte que d'autres. Combien y a-t-il au contraire de gens d'eſprit dont les digeſtions ſont pénibles & laborieuſes, quoiqu'ils ſoient d'un bon tempérament, & qu'ils faſſent de l'exercice? Cette même loi de l'organiſation du corps humain qui fait que les vomiſſemens ſont un des premiers ſymptomes de la léſion du cerveau après les coups reçus à la tête ſe retrouve dans toutes les irritations de cet organe; le degré de l'effet eſt toujours proportionné à celui de la cauſe; & s'il eſt rare que le travail de l'eſprit ſoit porté au point de produire ſur le champ les mêmes effets ſur les nerfs que produiroit un coup violent, cela n'eſt cependant pas ſans exemple; un homme plein, de génie, qui s'eſt livré au travail avec une ardeur exceſſive, me diſoit, il n'y a pas longtems, qu'après avoir travaillé avec feu pendant pluſieurs heures, parce qu'il trouvoit les forces de ſon ame exhal-

tées, il ſentit tout à coup ſa tête s'affoiblir, ſes idées devinrent confuſes, il ne ſaiſiſſoit plus rien, il prit mal au cœur & eut pluſieurs vomiſſemens. M. POME parle d'un homme de Lettres qui s'étoit tellement affoibli l'eſtomac par des travaux, qu'il avoit des vomiſſemens dabord après le repas (*p*). Cette ſuite facheuſe des études forcées eſt une de celles qui a été le plus conſtamment obſervée. ARISTOTE étoit obligé d'avoir toujours ſur l'eſtomac une veſſie pleine d'une huile aromatique, & M. A. ANTONIN avoit tellement ruiné le ſien par la tenſion continuelle dans laquelle la régie de l'Empire du monde & la culture des lettres tenoient ſon ame, qu'au rapport de GALIEN, ſon premier Médecin, il étoit expoſé à des crudités dont il ne pouvoit ſe guérir que par un jeûne de vingt quatre heures, & un verre

(*p*) *Traité des vapeurs hyſteriques*, p. 248.

de vin chaud dans lequel on faiſoit infuſer quelques grains de poivre. Le même Auteur nous a conſervé l'hiſtoire d'une femme, nommée ARRIA, qu'il aimoit beaucoup, & qui, en ſe livrant à une étude aſſidue de la Philoſophie de PLATON, s'étoit auſſi tellement affoiblie l'eſtomac qu'elle ne pouvoit plus prendre d'alimens, & elle avoit perdu ſes forces au point qu'elle ne pouvoit plus ſe tenir que couchée ſur le dos (*q*) : M. BOERHAAVE, qui vécut longtems dans une ville où l'on cultive beaucoup les Lettres, dit que l'étude commence par détruire l'eſtomac, & que ſi l'on n'y remedie, le mal peut dégénérer en mélancolie. Un mauvais eſtomac, diſoit un célébre Médecin Portugais, ſuit les Gens de Lettres comme l'ombre ſuit le corps (*r*). J'ai vu moi-même des malades qui ont été

(*q*) *De theriacâ, ad Piſonem, cap.* 2. *Chart. t.* 13. *p.* 932.

(*r*) AMATI *Luſitani curat. Medicæ. p.* 153.

punis de cette intempérance litteraire, dabord par la perte de l'appétit, la ceſſation abſolue des digeſtions, un affoibliſſement général, qui en étoit l'effet ; enſuite par des ſpaſmes, des convulſions, & enfin par la privation de tous leurs ſens.

§. 9. Bientôt, par un retour inévitable, le mal que l'eſprit a fait au corps retombe ſur l'eſprit même, parce que l'Etre ſuprême a voulu qu'auſſi longtems que ces deux ſubſtances courroient la même carrière, les travaux de l'eſprit fuſſent dépendans juſques à un certain point de la ſanté corporelle ; cette vérité a toujours été reconnue. PLINE le jeune a dit énergiquement que les *étayes du corps étayoient l'eſprit* (s), & DEMOCRITE avoit dit longtems avant lui : *La force de l'eſprit augmente avec la ſanté ; lorſque le corps eſt malade, l'eſprit ne peut vaquer à la médi-*

(s) *Epiſt. lib. 2. epiſt. 9.*

tation (*t*). Il n'eſt donc pas étonnant qu'il s'affoibliſſe, après avoir épuiſé le cerveau & affoibli les nerfs. Qu'on ne m'objecte point la conduite de PLATON qui choiſit pour ſon auditoire un ſéjour mal-ſain, dans l'idée que ſa ſanté étant moins robuſte ſon eſprit en ſeroit plus propre aux méditations. La conduite de PLATON, dans ce cas, étoit oppoſée à ſa doctrine générale, & relative à ſa conſtitution volumineuſe & diſpoſée à l'embonpoint; ce qui lui faiſoit ſouhaiter d'avoir la fièvre pour maigrir. Qu'on ne m'objecte point non plus quelques hommes de Lettres très-valétudinaires; parce que ſi l'on fait un examen attentif de leur ſanté, on verra que les dérangemens qu'elle éprouvoit n'avoient point leur ſiége dans le cerveau ou dans les nerfs, qui, ayant quelquefois une force native très-gran-

(*t*) *Epiſt. ad* HIPPOCRAT. FOES, t. 2, p. 1288.

de, ne ſont que peu dérangés par les dérangemens des autres organes, & reſtent en état de ſe prêter aux fonctions de l'ame.

§. 10. Les premiers ſymptomes qui caractèriſent l'affoibliſſement du genre nerveux ſont une eſpèce de puſillanimité qu'on ne connoiſſoit point auparavant; la défiance, la crainte, la triſteſſe, l'abbattement, le découragement: l'homme qui avoit été le plus intrépide vient à tout craindre; la plus légere entrepriſe l'effraye; le plus petit événement imprévu le fait trembler, la plus légere indiſpoſition lui paroit une maladie mortelle, & la mort eſt une idée affreuſe qu'il ne ſoutient point. Il y a eu des tyrans qui ont condamné à la mort des Philoſophes qu'ils haïſſoient, mais ils n'ont pu la leur faire craindre; combien auroient-ils été plus cruels, ſi en leur accordant la vie, ils euſſent pu leur inſpirer les craintes qui ſont le tourment des hypocondriaques?

On voit tous les jours les Gens de Lettres, chez lesquels cette maladie commence à germer, obligés d'abandonner leurs livres chéris; leurs nerfs en s'affoibliſſant, les rendent incapables d'attention; ils perdent la mémoire; leurs idées s'obſcurciſſent; des chaleurs de tête, des palpitations, un accablement général, la crainte de mourir ſubitement, font tomber la plume de leur main. Le repos, des nourritures ſucculentes, l'exercice, leur rendent une partie de leurs forces, ils retournent à leurs livres, & ſont encore forcés à les quitter. La journée s'écoule dans ces alternatives; le ſoir ils ſont fatigués, abattus, ils ſe mettent au lit, paſſent une mauvaiſe nuit; l'irritabilité de leurs nerfs les empêche de dormir, & ſouvent les met hors d'état de penſer. Je connois un jeune homme qui, s'étant livré opiniâtrement à des études philoſophiques, ne peut plus ouvrir un livre ſans éprouver

une

convulsion des muscles de la tête & du visage, il lui semble alors qu'on lui serre la tête avec des cordes. Il seroit inutile d'accumuler un plus grand nombre d'exemples qui grossiroient cet ouvrage sans rien ajouter à la démonstration déja trop complette du danger des études opiniâtres, & de ses funestes influences sur la force du genre nerveux. *Le travail du cabinet*, dit M. ROUSSEAU, *rend les hommes délicats, affoiblit leur tempérament, & l'ame garde difficilement sa vigueur quand le corps a perdu la sienne. L'étude use la machine, épuise les esprits, détruit les forces, énerve le courage, rend pusillanime, incapable de resister également à la peine & aux passions* (*u*).

§. 10. Les travaux de l'esprit ne produisent pas seulement l'affoiblissement & la mobilité excessive du genre nerveux, mais aussi les maladies de nerfs

(*u*) *Préface de Narcisse, œuvr. divers, t. II p. 172.*

les mieux caractérisées & les plus graves. GALIEN a vu un Grammairien qui tomboit en épilepsie toutes les fois qu'il méditoit ou enseignoit avec chaleur (x). J'ai vu moi-même, & M. VAN SWIETEN a fait la même observation, j'ai vu des enfans de la plus grande espérance que des maitres durs & imprudens forçoient d'étudier sans relâche, devenir épileptiques pour la vie. M. HOFMAN parle d'un jeune homme qui tomboit en épilepsie pour un moment, toutes les fois qu'il fatiguoit son esprit ou sa mémoire; dès qu'il cessoit d'étudier, les palpitations cessoient, & il recouvroit la santé (y). Le célébre PETRARQUE paya du même prix son amour pour les Lettres.

§. 11. Outre les maladies de nerfs que cause l'étude en dérangeant les nerfs, elle produit une infinité d'autres

(x) *De loci affect. l. 5. c. 6. Charter. t. 7. p. 492.*
(y) *Medicin. ration. de epilepsi. §. 198.*

maux. Un célébre Mathematicien attaqué d'une goutte héréditaire, & dont la conduite avoit toujours été irréprochable, en hâta l'accès en s'appliquant trop à la ſolution d'un problème difficile (z). On ſait l'accident ſingulier arrivé à M. le Chevalier d'EPERNAY; après quatre mois de travaux aſſidus, il perdit ſans aucuns ſymptomes de maladie, la barbe, les cils, les ſourcils, enfin les cheveux & tous les poils du corps (a). Ce phénomène s'explique aiſément par le manque de nourriture dans les petits bulbes qui ſervent de racine aux poils, manque de nourriture qui pouvoit avoir trois cauſes: 1°. le dérangement des fonctions de l'eſtomac, premier organe de la digeſtion & de la nutrition; 2°. la diminution de l'action des nerfs qui ont tant de part à la nutrition, & qui, étant

(z) VAN SWIETEN t. 4. p. 305.

(a) *Gazette de France, 23. Février 1763.*

occupés par l'ame, devoient mal fonctionner pour le corps ; 3°. cette petite fièvre, à laquelle quelques Gens de Lettres ſont ſujets, & qui, détruiſant la lymphe nourriciere, rend les Gens de Lettres pâles, maigres, & les jette enfin dans le déperiſſement & la conſomption, fièvre qui dépend elle-même de ce que quelquefois une forte contention d'eſprit anime l'action du cœur & en rend les battemens plus fréquents.

§. 12. Pour ſe faire une idée des effets d'une méditation trop forte, on peut ſouvent la regarder comme une ligature qu'on a appliqué à tous les nerfs & qui, en ſuſpendant leur action, produit le même effet dans toute la machine qu'une ligature, plus ou moins ſerrée, appliquée à une branche de nerf produiroit ſur les parties à laquelle cette branche ſe diſtribue. La méditation épuiſe auſſi comme feroient des évacuations exceſſives, qui appauvriſſent le corps, le jettent dans l'épuiſement, at-

ténuent trop les humeurs, & produiſent une trop grande mobilité de nerfs. Les ſaignées, les lavemens, les ſalivations trop copieuſes, les urines abondantes, en un mot toute évacuation exceſſive, en affoibliſſant trop l'action des vaiſſeaux & en diminuant trop la quantité des humeurs, empêchent le fluide nerveux ou les eſprits animaux dont dépend toute l'action des nerfs d'être préparés dans le cerveau. La méditation, en tenant les nerfs dans un état d'action trop ſoutenue, diſſipe trop de ces eſprits & empêche auſſi le cerveau de les préparer, ainſi dans l'un ou l'autre cas ce fluide précieux qui eſt la ſubſtance la plus pure, la plus travaillée de toute la machine humaine, la plus néceſſaire à nos fonctions, manque & eſt alterée, ce qui produit une multitude de déſordres. Mais il y a cette différence bien eſſentielle entre l'affoibliſſement des nerfs cauſé par des évacuations trop abondantes ou des tra-

vaux forcés du corps qui épuiſent auſſi en diſſipant trop d'eſprits animaux, & celui qui vient de la tenſion d'eſprit, c'eſt que la premiere de ces cauſes empéche en effet, pour un tems, la ſéparation ſuffiſante de cette liqueur précieuſe, mais n'en dérange point les organes, au lieu que la ſeconde, les travaux de l'eſprit, attaquent l'organe même, comme je le développerai mieux plus bas. La premiere ſouſtrait à la fabrique la matiere à ouvrer, la ſeconde dérange les métiers même, & ce ſont ces dérangemens du cerveau, fruits de l'étude exceſſive que je dois examiner; ils dépendent de trois loix de l'œconomie animale qui formeront autant d'articles.

§. 13. La premiere c'eſt que quand l'ame longtems occupée a imprimé une trop forte action au cerveau, elle n'eſt plus maitreſſe de la reprimer; cet ébranlement ſe continue malgré elle, & réagiſſant ſur elle lui fait éprouver

des idées qui ſont un vrai délire, parce qu'elles ne répondent plus aux impreſſions extérieures des objets, mais à la diſpoſition intérieure du cerveau, dont quelque partie devient incapable de recevoir les nouveaux mouvemens que les ſens lui tranſmettent. SPINELLO, fameux peintre Toſcan, ayant peint la chûte des anges rebelles, donna des traits ſi terribles à Lucifer qu'il en fut lui-même ſaiſi d'horreur, & tout le reſte de ſa vie il crut voir continuellement ce démon lui reprocher de l'avoir repréſenté ſous une figure ſi hideuſe. M. PASCAL, l'une des ames les plus fortes, après des travaux forcés & de profondes méditations, eut tellement le cerveau bleſſé qu'il croyoit avoir toujours à ſon côté un gouffre de feu; l'agitation perpétuelle de quelques-unes de ſes fibres lui tranſmettoit ſans ceſſe cette ſenſation, & ſa raiſon vaincue par ſes nerfs, ne put jamais triompher de cette idée.

Combien d'autres encore que leur esprit trop exalté a entraîné pour jamais au-delà des limites du vrai? Gaſpard BARLOEUS, Orateur, Poëte & Médecin, n'ignoroit pas tous ces dangers, il en avertiſſoit ſouvent ſon ami Conſtant HUGHENS (*b*); mais il s'aveugloit ſur lui-même, & ſes études exceſſives lui affoiblirent tellement le cerveau, qu'il croyoit que ſon corps étoit de beure: il fuyoit le feu avec ſoin; à la fin ennuyé de ſes terreurs continuelles, il ſe précipita dans un puits. Je regrette depuis vingt ans un ami, également diſtingué par ſon génie & par ſon caractère, homme né pour les grandes choſes, partagé entre l'étude des Lettres & de la Médecine, dont il auroit certainement avancé les progrès; les lectures,

(*b*) *Nec litteras*, lui écrivoit-il, *nec verſus reſcribe, ne in novum diſcrimen valetudinem dubiam adducas. Facile enim ex attentione incaleſcent ſpiritus, hinc ſanguis, hinc habitus corporis.* BARLOEI Epiſt. lib. 1. ep. 4.

les expériences, les méditations l'occupoient jour & nuit : il perdit d'abord le ſommeil, il eut enſuite des accès paſſagers de folie, enfin il devint tout à fait fou, & on eut bien de la peine de lui ſauver la vie. J'en ai vu d'autres que les lettres avoient d'abord rendu frénétiques & maniaques, & qui ont fini par devenir tout à fait imbécilles.

Je connois un homme plus grand encore par ſes vertus que par ſa haute naiſſance, qui s'étant livré pendant douze heures continues à la compoſition d'un mémoire de la plus grande importance, tomba dans un délire total, après l'avoir fini, qui dura juſqu'à ce que le ſommeil eût calmé ſes ſens.

Les Obſervateurs rapportent une infinité de traits ſemblables, & j'ai entendu dire à un témoin digne de foi que *Pierre* JURIEU, ſi fameux par ſes diſputes théologiques, ſes écrits polémiques, & ſon commentaire ſur

l'apocalypſe, avoit tellement affoibli ſon cerveau, que quoiqu'il conſervât le bon ſens à pluſieurs égards, il attribuoit ſes fréquentes coliques aux combats que ſe livroient ſans ceſſe ſept cavaliers renfermés dans ſes entrailles. On en a vu d'autres qui ſe croyoient une lanterne; quelques uns qui pleuroient la perte de leurs cuiſſes.

Les perſonnes qui ſont le plûtôt dérangées par les efforts de l'ame ſont celles qui s'occupent ſans ceſſe d'un même objet; il n'y a alors qu'une partie du *ſenſorium* qui ſoit tendue, & elle l'eſt toujours. L'action des autres ne la ſoulage point; cette partie ſe fatigue & ſe détruit plûtôt. Lorſqu'il n'y a dans le corps qu'un ſeul muſcle ou qu'un petit nombre de muſcles qui travaillent continuellement, le corps ſouffre beaucoup plus que ſi la même quantité d'action étoit repartie ſur tous les muſcles ſucceſſivement; il en eſt de même du cerveau; lorſque ſes diffé-

rentes parties agiſſent ſucceſſivement, il ſe fatigue beaucoup moins ; la partie qui ſe repoſe, reprend des forces tandis que les autres s'exercent : ce paſſage du travail au repos eſt le plus ſûr moyen de conſervation.

J'ai vu une femme qui avoit paru très ſenſée juſques à l'âge de vingt cinq ans, qui s'étant par malheur attachée à la ſecte des *Herneutes* ou *Moraves*, s'enflamma, ſe pénétra tellement de l'amour de JESUS-CHRIST, qu'elle appelloit ſon agneau, qu'elle ne put plus s'occuper que de cette ſeule idée, & ſans autre cauſe, devint imbécille dans l'eſpace de quelques mois ; elle ne conſerva d'autre ſouvenir que celui de ſon ami. Je la vis preſque tous les jours pendant ſix mois, & dans toutes les viſites que je lui fis, je n'obtins pour réponſe à mes queſtions que ces ſeules paroles, *mon doux agneau*, qu'elle répétoit de demi-heure en demi-heure, les yeux baiſſés. Elle vé-

cut ainſi pendant ſix mois, & mourut enſuite de déperiſſement. Mais ſans aller chercher des exemples plus loin, nous avons vu étudier dans cette Academie, il n'y a pas long-tems, un jeune homme de mérite qui, s'étant mis dans la tête de découvrir la quadrature du cercle, eſt mort fou à l'Hôtel Dieu de Paris.

§. 14. La ſeconde Loi à laquelle le corps humain eſt ſujet & de laquelle dépendent une partie des maladies de cerveau que l'étude occaſionne, *c'eſt que les humeurs ſe portent à la partie qui eſt en action.* M. MORGAGNI a connu à Bologne un Savant à qui il prenoit un ſaignement du nez, lorſqu'il lui arrivoit le matin de méditer avant d'être levé (*c*). Quand le cerveau agit, il reçoit une nouvelle quantité de ſang qui, donnant trop de ton &

(*c*) *De ſedibus & cauſis morborum cap.* 3. §. 13.

de mouvement aux vaiſſeaux, produit ce ſentiment de douleur & de chaleur dont j'ai parlé, & d'autres maux plus funeſtes, ſuivant les différentes diſpoſitions du cerveau, du ſang & le concours des circonſtances étrangères. Tels ſont les tumeurs, les anevriſmes, les inflammations, les ſuppurations, les ſquirres, les ulcères, l'hydropiſie, les maux de tête, les délires, les aſſoupiſſemens, les convulſions, la léthargie, l'apoplexie, les inſomnies qui tourmentent les Gens de Lettres, & qui, ſi elles durent, ouvrent la porte à une infinité de maladies de l'eſprit & du corps. Après de longues méditations, M. BOERHAAVE en eut une qui dura ſix ſemaines ; il étoit en même tems ſi indifférent ſur tout, que rien ne pouvoit l'intéreſſer (*d*). Qui ne connoit pas ce ſommeil inquiet qui ſuc-

(*d*) *Prælection. ad inſtitut, t. 7, p. 145.*

céde au travail & qui eſt accompagné d'un ſentiment incommode de tenſion & de peſanteur dans la tête. Une légere irritation du cerveau ſuffit pour produire l'inſomnie ; une irritation plus forte produit des convulſions, les maladies ſoporeuſes ; portée au plus haut degré, elle produit l'apoplexie, mort trop ordinaire aux Gens de Lettres. Ils ſont punis par la partie qui a péché ; l'étude en produiſant le double mauvais effet d'affoiblir le cerveau, & d'y déterminer une plus grande quantité d'humeurs en amène à la fin les maux les plus facheux qui ſe déclarent ſouvent quand d'autres circonſtances concourent pour porter beaucoup de ſang à la tête. On a vu plus d'une fois de grands Prédicateurs & des Profeſſeurs illuſtres mourir dans leur chaire même, comme cela arriva à Leipſic au célébre CURTIUS. TITE-LIVE nous a conſervé l'hiſtoire du Roi ATTALE qui, exhortant les Béotiens à

faire alliance avec les Romains, mourut au milieu de ſon diſcours; & à Basle, dans une cérémonie académique, un des candidats qui s'étoit déja fatigué par de longues études préliminaires, fit encore de ſi grands efforts pendant la cérémonie pour reciter ſon diſcours, qu'il tomba en apoplexie & mourut ſur le champ (*e*).

J'ai vu moi-même un Paſteur reſpectable qui, ayant prêché un jour de Pentecôte longtems & avec force, commença à trembler en diſtribuant la ſainte Cène, bégaya, tomba dans le délire & enſuite en apoplexie, & delà en enfance, dans laquelle il vécut ſix mois. M. MORGAGNI parle auſſi d'un Moine prédicateur qui mourut d'apoplexie au milieu de ſon ſermon. Des exemples ſemblables ſont fréquents, mais il n'y a pas beſoin du ſecours de la déclamation pour produire des apoplexies chez les Gens de Let-

(*e*) Felic. PLATER *obſ. p.* 28.

tres, elles ont lieu ſans être déterminées par d'autres cauſes que la diſpoſition cocaſionnée par leur genre de vie. M. ZIMMERMAN me fournit encore ici une obſervation très-intéreſſante. Un Eccléſiaſtique Suiſſe, qui s'étoit acquis beaucoup de réputation par ſes ſermons, voulant la ſoutenir, lut beaucoup, compoſa avec beaucoup de ſoin, & exerça beaucoup ſa mémoire pour apprendre : par cette contention d'eſprit continuelle il perdit peu à peu ſon activité ; ſes forces ſe diſſipérent, & ſa mémoire diminua à meſure qu'il fit des efforts pour la remonter. A la fin les idées nouvelles ne voulurent plus reſter, mais il conſerva le ſouvenir des anciennes ; enfin il eut une apoplexie qui le rendit paralitique d'un côté : on le tranſporta aux bains de Baden en Suiſſe, & il y mourut à l'âge de 42. ans.

L'on a vu un Profeſſeur de Berne, très-verſé dans la connoiſſance des lan-

gues

gues orientales, homme encore à la fleur de ſon âge, & d'un travail infatigable, devenir imbécile & tomber en enfance ; la cauſe de cet accident étoit de l'eau qui s'étoit répandue dans les différentes parties de ſon cerveau (*f*).

L'on trouve dans les conſultes de VEPFER l'hiſtoire d'un jeune homme de famille, âgé de 22. ans, qui, s'étant livré jour & nuit à des études continues, tomba dans un délire qui devint bientôt phrénetique, & dans ſa fureur il bleſſa pluſieurs perſonnes, & tua ſon garde (*g*). La catalepſie même, cette maladie ſi rare, eſt auſſi une ſuite du trop d'application, & FERNEL en rapporte une obſervation bien marquée. Un homme, dit-il, qui paſſoit

(*f*) HALLER *element. phyſiol. t. 4. p. 317.* L'on trouve une hiſtoire très-détaillée & très-intéreſſante de cette maladie dans le même ouvrage de M. ZIMMERMAN, mais ſa longueur m'empêche de l'inſérer ici.

(*g*) *Obſervat. de affectib. cap. obſ. 85. p. 327.*

les nuits à étudier & à écrire, fut tout à coup saisi de cette maladie ; tous ses membres se roidirent dans l'attitude dans laquelle il étoit quand le mal se déclara ; il resta assis, tenant sa plume, & fixant les yeux sur son papier, de façon qu'on le crut occupé de ses études, jusques à ce que l'ayant appellé & ensuite tiré, on s'apperçut qu'il avoit perdu tout mouvement & tout sentiment (*h*). Enfin le somnambulisme est encore un effet de la même cause ; on a vu à Leipsic un étudiant en Médecine qui, ayant travaillé pendant deux mois avec une ardeur prodigieuse déprava absolument son sommeil, & dès qu'il étoit endormi, soit de jour soit de nuit, il se levoit & se mettoit au travail comme quand il veilloit ; il parcouroit ses cahiers, prenoit le dictionnaire de CASTELLI, cherchoit des mots, se fâchoit quand il ne croyoit

(*h*) *Pathol. lib. 5. cap. 2. oper. omn. p.* 406.

pas les trouver, ſourioit quand il croyoit les trouver, écrivoit même en caractères très-liſibles, & alloit enſuite ſe remettre au lit, où il continuoit ſon ſommeil (*i*).

Parmi les maux que cette grande quantité d'humeurs cauſe au cerveau, n'oublions pas qu'elle contribue beaucoup à cette malheureuſe diſpoſition qui produit l'affection hypocondriaque; les fibres du cerveau en ſe dilatant s'affoibliſſent, deviennent plus molles & incapables de réſiſter aux différentes impreſſions, ce qui fait le caractère de l'hypocondrie nerveuſe.

§. 15. La troiſieme Loi de la Nature en conſéquence de laquelle les travaux litteraires produiſent encore d'autres maladies, c'eſt que la fibre animale ſe durcit par l'exercice. L'homme tout entier durcit en vieilliſſant, & la vieilleſſe eſt un raccorniſſement général;

(*i*) BOHN *ap.* HALLER *theſ. medic. pract. t. 7. p. 439.*

dans les ouvriers les parties qui travaillent deviennent calleuſes ; dans les Gens de Lettres c'eſt le cerveau même, & ſouvent ils deviennent incapables de lier des idées, & vieilliſſent longtems avant le tems. Dans les enfans le cerveau eſt trop tendre, dans les vieillards il eſt trop dur, & ces deux excès l'empêchent également de conſerver les oſcillations qui excitent la penſée. C'eſt la mémoire qui chancele la premiere, comme l'obſerve GALIEN (*k*), & qui préſage l'affoibliſſement de la raiſon.

§. 16. Il ne faut pas croire qu'il n'y ait que les méditations profondes qui affoibliſſent les nerfs ; il ſuffit, comme l'a remarqué M. GUNZIUS (*l*), de fatiguer ſa vue, pour être attaqué d'une infinité de maladies nerveuſes. Il n'y a point d'homme qui ne puiſſe éprouver combien la longue application des yeux

(*k*) *De loc. affect. l. 3. cap. 5.*

(*l*) *Ad libellum* HIPPOCRAT. *de humor. p. 211.*

affoiblit la tête ; & je l'ai ſouvent vérifié ſur moi-même. Si après un accès de fièvre ou quelqu'autre incommodité, il m'arrive, avant que d'avoir repris mes forces, de regarder longtems un même objet, il me prend des vertiges, des envies de vomir, & j'éprouve dans tout mon corps un ſentiment douloureux de fatigue & d'épuiſement.

§. 17. Ceux qui voudront prendre la défenſe de l'étude, que je ſuis fort éloigné de vouloir attaquer, & que je crois ſervir en montrant les dangers auxquels on s'expoſe en s'y livrant avec excès, me citeront pluſieurs Savans qui ſont parvenus à une extrême vieilleſſe, ſains de corps & d'eſprit. Je ne les ignore pas ; j'ai lu leurs hiſtoires ; j'en ai connu moi-même quelques-uns : mais tous n'ont pas le même bonheur ; il y a peu d'hommes aſſez heureuſement conſtitués pour ſupporter de ſi grands travaux impunément ; & qui ſait même s'ils n'en ont pas porté la

peine, & s'ils n'auroient pas pouſſé encore plus loin leur carrière en s'attachant à un autre genre de vie? Il eſt vrai qu'il faut convenir que la plûpart de ces grands hommes, que le genre humain reconnoit pour ſes maitres, ſont parvenus à un âge très-avancé; tels ont été HOMERE, DEMOCRITE, PARMENIDE, HIPPOCRATE, PLATON, PLUTARQUE, le *Chancelier* BACON, ALDROVANDI, GALILE'E, HARVEY, WALLIS, BOYLE, LOKE, LEIBNITZ, NEWTON, BOERHAAVE; mais en faut-il inférer que les longs travaux de l'eſprit, lorſqu'ils ſont exceſſifs, ne ſoient pas nuiſibles? Gardons-nous de tirer une ſi fauſſe concluſion; on pourroit ſeulement préſumer qu'il y a des hommes nés pour ces ſortes d'excès, & que peut-être cette heureuſe diſpoſition des fibres qui forme les grands hommes, eſt la même que celle qui conduit à la vieilleſſe.

Mens ſana in corpore ſano.

D'ailleurs, c'eſt bien plus par la force de leur génie que par l'aſſiduité de leur travail que ces grands hommes ſe ſont fait un nom immortel. De doux loiſirs, les diſtractions que la célébrité même entraîne néceſſairement, l'exercice que les devoirs de leur état les obligeoient à prendre, reparoient le mal que leur faiſoit l'étude.

Vous vous rappellez tous dans cet inſtant, & vous le nommés avant que je le déſigne, cet homme reſpectable qui a fait, pendant plus de cinquante ans, l'ornement & les délices de cette Académie & de cette ville (*m*): il avoit cultivé les ſciences dès ſa jeuneſſe juſqu'à ſes derniers jours; il étoit profondement verſé dans toutes celles qui étoient proprement l'objet de ſa vocation, & dont le diſtrict eſt ſi étendu; il n'y en avoit aucune autre ſur leſquelles il ne fut inſtruit: tant de

(*m*) M. POLIER, Prof. en Catechéſe & en langues orientales.

connoiſſances ſuppoſoient de grands travaux, ſa ſanté n'en avoit cependant point été alterée ; & nous l'avons vu entrer dans ſon dix huitieme luſtre ſans avoir rien perdu ni de la force de ſon génie ni de la vivacité de ſes ſens ; m'objecterez-vous cet exemple ? Non, Meſſieurs ; mais le ſouvenir des détails de ſa vie vous le préſentera comme un modèle à offrir à tous les Gens de Lettres. Il ſçut être ſavant ſans ceſſer d'être homme ; il ſçut aquerir les connoiſſances les plus profondes & les plus variées, ſans ſacrifier ſes devoirs à la ſcience, & en rempliſſant ceux de citoyen, de pere, de Profeſſeur, d'ami, de membre de la ſocieté, comme s'il n'eut été que citoyen, que pere, que Profeſſeur, qu'homme du monde. Il alloit reparer les forces de ſon eſprit fatigué par le travail en exerçant ſon corps à la culture de ſes jardins ; il ſoutenoit l'un & l'autre par cette gayeté, cette aménité que le cabinet tue,

& qu'on n'entretient qu'en commerçant avec les hommes pour leur faire du bien. En examinant le genre de vie de M. de FONTENELLE, dont le nom eſt à la tête du catalogue des Gens de Lettres, parvenus à la plus grande & à la plus heureuſe vieilleſſe, on ſe convainct également que ce n'eſt qu'en alliant les douceurs de la vie civile aux travaux litteraires qu'il a pu courir ſans infirmité cette longue carrière. Toutes ces vies ne reſſemblent point à celles des érudits, eſpèce d'hommes à peine connue des Anciens, qu'on vit naître au tems de la decadence des Lettres & reparoître au tems de leur renouvellement, & qui, attachés à l'ouvrage comme le manœuvre à ſa bêché, pourroient être comparés à quelques *Fakcirs* des Indes; comme eux ils ſe ſeparent du genre humain; comme eux ils ſe macérent de plein gré ſans que ſouvent il en revienne le plus léger avantage à la ſocieté; & la diffé-

rence ne consiste que dans les instrumens de leurs supplices; les uns s'exposent aux ardeurs brulantes du soleil, aux plus grandes rigueurs du froid; ils se déchirent avec des cloux, des chaînes, des fouets; les autres se tuent avec des livres, des manuscripts, des médailles, des inscriptions antiques, des caractères indéchiffrables, & sur tout en se livrant à cette totale inaction du corps qui est la seconde cause, malheureusement trop féconde, des maladies des Gens de Lettres, & dont on comprendra aisément les dangers en jettant un coup d'œil sur la structure de l'homme.

§. 18. Le corps humain est composé de vaisseaux & de fluides contenus & mis en mouvement dans ces vaisseaux. Lorsque les vaisseaux n'ont ni trop ni trop peu de force, lorsque les fluides ont la consistance qui leur convient, qu'ils ne sont ni trop ni trop peu en mouvement, l'homme est dans

l'état de ſanté. Mais faiſons y attention, le mouvement du ſang eſt ici ce qui intéreſſe le plus ; dès qu'il change, l'état des ſolides & des fluides change avec lui ; s'il eſt trop fort, les ſolides s'endurciſſent, les fluides deviennent épais ; s'il eſt trop foible, la fibre ſe relâche, le ſang s'atténue. Tout le corps eſt formé par le chyle qui eſt plus léger qu'aucune autre partie ſolide ou fluide ; le mouvement aſſemble, réunit, épaiſſit ſes molécules ; & ſi le mouvement vient à s'affoiblir, les différentes parties du corps n'acquiérent point le degré de conſiſtance & de fermeté qui leur eſt néceſſaire pour leurs fonctions.

Le cœur eſt le premier principe du mouvement dans le corps humain ; c'eſt lui qui meut toute la maſſe des fluides ; mais il ne peut pas tout faire lui ſeul, & l'Auteur de la Nature lui a donné pluſieurs ſecours qui ne peuvent lui manquer, ſans que la circulation ſe ralentiſſe, & qu'il en réſulte plu-

ſieurs maladies cauſées par ce ralentiſſement. Parmi ces ſecours deſtinés à aider la circulation & à augmenter l'action des vaiſſeaux, le mouvement muſculaire eſt un des plus efficaces. On peut s'en convaincre en voyant tous les jours les Chirurgiens, après une ſaignée, hâter le mouvement du ſang, en faiſant tourner un étui au malade; ou, encore plus aiſément, en remarquant combien l'exercice hâte le battement du pouls. Les principaux effets de l'exercice ſont de fortifier les fibres, de maintenir les fluides dans l'état convénable, de donner de l'appétit, de faciliter les ſécrétions, & ſur-tout la tranſpiration, de relever le courage, & de produire une ſenſation agréable dans tout le ſyſtême nerveux.

§. 19. Les effets au contraire de la vie trop ſédentaire ſont de détruire la force des muſcles, & de les mettre, par la deſſuétude, hors d'état de ſupporter le mouvement; la circulation

privée d'un ſecours conſidérable & abandonnée aux ſeules forces du cœur & des vaiſſeaux, s'affoiblit d'abord dans les plus petits, & enfin dans tout le corps. La chaleur diminue, les humeurs croupiſſent & ſe corrompent : les unes s'atténuent, les autres s'épaiſſiſſent, toutes ſont altérées, & les ſécrétions & les évacuations naturelles ne ſe faiſant plus bien, le corps reſte ſurchargé des humeurs excrémentitielles, dont l'évacuation réguliere eſt le conſervateur le plus ſûr d'une ſanté ferme : leur acrimonie mine par degrés le corps, les forces diminuent, le ſang devient aqueux ; de là, entr'autres maladies, l'hydropiſie ſi ordinaire chez les Gens de Lettres, & qui attaque ſouvent le cerveau même, comme on l'a déja vu plus haut, & comme j'en ai eu depuis peu un nouvel exemple dans la perſonne d'un Magiſtrat reſpectable, qui avoit détruit une forte conſtitution, non par l'étude, mais par des

travaux d'esprit plus désagréables, & par la vie sédentaire.

Cet épanchement aqueux dans le cerveau n'a point échappé aux grands observateurs, & M. VAN SWIETEN en décrit les effets avec autant de force que d'exactitude. „ Les Gens de Let-
„ tres, dit-il, qui ménent une vie séden-
„ taire, & qui pâlissent sur leurs livres,
„ sont souvent exposés à une apoplexie,
„ qui dépend de cette cause, & qui ne
„ vient qu'à pas lents & comme par de-
„ grés. D'abord ils deviennent languis-
„ sans ; ils aiment le repos & l'indolen-
„ ce ; leur esprit s'émousse ; leur mé-
„ moire s'affoiblit & chancele ; ils de-
„ viennent ensuite pesans, assoupis, stu-
„ pides, & souvent ils restent longtems
„ dans ce triste état avant que de mou-
„ rir. J'ai vu avec une extrême pitié
„ des Savans du premier ordre, &
„ qui avoient rendu de grands servi-
„ ces a la litterature, se survivre à
„ eux mêmes plus d'une année, oublier

„ tout, & mourir enfin d'apoplexie (*n*).

§. 20. Les parties qui ſe reſſentent le plûtôt du manque d'exercice ſont celles dans leſquelles les vaiſſeaux naturellement foibles ont le plus beſoin d'être aidés pour conſerver au mouvement des fluides l'activité néceſſaire, tels ſont ſur-tout les organes du bas-ventre, deſtinés à l'importante fonction des digeſtions. L'eſtomac s'affoiblit, la nature des ſucs digeſtifs qui s'y ſéparent s'altére, la digeſtion devient plus lente, pénible, imparfaite, parce que l'action des forces digeſtives étant diminuée, les alimens, au lieu d'éprouver ces changemens qui font une bonne digeſtion, ne font preſque que ſe corrompre, comme ils le feroient par tout ailleurs où ils éprouveroient le même degré de chaleur & d'humidité. Les végetaux développent leur acide qui en irritant les nerfs produit des douleurs,

(*n*) *T. 3. p. 263.*

des crampes, des aigreurs cruelles qui font éprouver ce ſentiment continuel de chaleur au creux de l'eſtomac & à la gorge qu'on appelle *fer chaud*, des agacemens de dents, &c. Les graiſſes ſe ranciſſent ; les œufs, les viandes, ſe pourriſſent, & occaſionnent des rapports putrides, une ſoif ardente, une fièvre lente, des diarrhées continuelles, un affoibliſſement général, une inquiétude inexprimable. L'humeur claire & ſavoneuſe que les petits vaiſſeaux de l'eſtomac exhalent continuellement, non ſeulement eſt incapable de diſſoudre les alimens, mais devenant elle-même épaiſſe, gluante, dure, elle forme des amás qui detruiſent l'appétit & font éprouver un ſentiment continuel de froid & de peſanteur dans cette partie.

§. 21. Les inteſtins qui ont la même organiſation que l'eſtomac, éprouvent les mêmes accidens, & l'action de la reſpiration qui, quand elle eſt forte, preſſe, pendant qu'on inſpire, tous les viſcères

viſcères du bas-ventre & y aide par la même la circulation ; l'action, dis-je, de la reſpiration ſe trouvant diminuée par la ceſſation du mouvement muſculaire qui l'anime puiſſamment, celle de tous ces organes ſe trouve affoiblie, l'on tombe dans la conſtipation ; il ſe forme, comme dans l'eſtomac, des amas de matieres glaireuſes, ſource de pluſieurs maux, & auxquels les Savans ſont ſujets, comme il arriva au célébre JUSTE-LIPSE, Profeſſeur d'hiſtoire à Leyde, qui, quoique dirigé par le célébre HEURNIUS, ſon collègue & ſon ami, ſouffrit très-longtems, & ne fut guéri qu'après avoir rendu une maſſe de la figure & de la couleur de ſes inteſtins. C'étoit une pituite gluante & viſqueuſe, fruit de ſa vie ſédentaire & de ſes études, qui avoit rempli peu à peu le canal inteſtinal ; cette pituite, dégénérant en pourriture, avoit attaqué toute l'économie animale, mais le foyer étant détruit,

le malade recouvra bientôt la ſanté (*o*).

Les excrémens ainſi amaſſés, compriment les parties voiſines par leur volume, irritent les inteſtins par leur acreté, & leurs parties putrides infectent toute la maſſe des humeurs; delà ces coliques cruelles qui ſont le fléau des Gens de Lettres, & qu'on guérit avec d'autant plus de peine, que des erreurs de régime les font renaître ſans ceſſe (*p*); delà ces vents dont ſe plaignent en général tous les gens ſédentaires, & qui, produiſants des ſymptomes fort variés, en impoſent quelquefois pour d'autres maladies.

(*o*) ADAM *vitæ medicorum* p. 372. FERNEL obſerva une maladie entierement ſemblable à Paris chez un Ambaſſadeur étranger, qui guérit, comme JUSTE-LIPSE, par l'évacuation d'une maſſe énorme de glaires durcies.

(*p*) On trouve dans le *Journal de Médecine*, *t.* 1. *p.* 352. l'hiſtoire très-intéreſſante d'une colique cruelle, produite par des études & des veilles opiniâtres qui avoit des retours très-fréquens.

§. 22. L'eſtomac & les inteſtins ne ſont pas les ſeuls viſcères du bas-ventre qui ſouffrent, tous les autres éprouvans les mêmes influences de l'inaction, éprouvent auſſi des dérangemens analogues. Le ſuc pancréatique s'épaiſſit & devient inutile; les fonctions de la rate ne ſe font plus bien; celles des organes, qui ſervent à la ſéparation & à la préparation de la bile, ſe dérangent totalement; cette liqueur retenue obſtrue le foye, s'épaiſſit, ſe durcit, elle ceſſe de ſe porter dans les inteſtins, elle y manque aux ſecondes digeſtions, le chile croupit dans les premiers inteſtins, s'y gâte, & cette partie devient le ſiége des maladies les plus graves. La partie de la bile renfermée dans la véſicule du fiel, pour y recevoir une nouvelle préparation qui la rend plus efficace, s'y épaiſſit & forme des calculs connus ſous le nom de calculs biliaires, qui ſont la cauſe des coliques les plus atroces, dont on ne peut

eſpérer la guériſon que quand ils peuvent paſſer juſques dans les inteſtins & ſortir avec les ſelles. Quand ils ſont ou trop gros pour paſſer par le canal cholédoque, ou que les forces néceſſaires pour les chaſſer, & les circonſtances néceſſaires pour faciliter leur ſortie manquent, ou enfin quand ils ſont ſitués dans des parties où ils ne peuvent point trouver d'iſſuë, comme chez ST. IGNACE DE LOYOLA, qui les avoit dans la veine porte (*q*), on eſt condamné à ſouffrir toute ſa vie & à mourir cruellement. Si, au lieu de ſe durcir, la bile ſe pourrit, elle acquiert alors une acreté exceſſive qui irrite, ronge, enflamme, ulcère tous ſes organes, & produit les maladies les plus affreuſes puiſqu'elles ſont accompagnées d'angoiſſes inexprimables, que j'ai vu réduire des Hommes de Lettres, nés

(*q*) Son cadavre fut ouvert par COLUMBUS, ce fameux reſtaurateur de l'anatomie; VAN SWIETEN *t.* 3. *p.* 87.

avec la plus grande force d'esprit, dans un état de desespoir dont ils rougissoient dans les instants de calme dont ils jouissoient.

§. 23. Parmi les maux que la vie sédentaire des Hommes de Lettres produit presqu'inévitablement en dérangeant la circulation dans les viscères du bas-ventre & y produisant un principe d'obstructions, on doit compter l'hypocondrie. On divise cette maladie en deux espèces ; celle qui est simplement nerveuse, nous avons vu plus haut qu'elle étoit l'effet de la contention ; & celle qui dépend de l'engorgement des viscères du bas-ventre & du dérangement des digestions ; elle est l'effet constant de l'inaction ; & il est aisé de comprendre comment les causes de ces deux espèces de maladies se trouvant réunies chez les Gens de Lettres, il est si rare qu'ils n'en soient pas plus ou moins atteints, & si difficile de les en

guérir radicalement (*r*). Les exemples dans ce cas ſont ſi fréquens qu'il eſt preſqu'inutile d'en citer : ſi l'on en demandoit je nommerois SWAMMERDAM, cet habile obſervateur de la Nature, qui étoit tellement tourmenté par l'*atrabile* ou *bile noire*, qu'à peine daignoit-il répondre à ceux qui lui parloient ; il les regardoit & demeuroit immobile. Quand il montoit en chaire, ſouvent il y reſtoit comme interdit, ſans répondre aux objections qu'on lui faiſoit. Peu de tems avant ſa mort, il fut ſaiſi d'une fureur mélancolique, & dans un de ſes accès il brûla tous ſes écrits ; enfin il périt maigre & deſſéché comme un ſquelète, & conſer-

(*r*) Ci dimoſtra l'eſperienza che i litterati ben che foſſero di gioviale temperamento, diventano a longo endare fiſſi, taciturni, pallidi, macilenti & ſtranamente beſſagliati da paſſione ipocondriaca, tyranna conſueta di gente ſtationaria. *Anton.* FELICI *diſſertazioni epiſtolari* p. 203.

vant à peine la figure humaine (s).

On a obſervé, il eſt vrai, depuis longtems, que cette eſpèce de mélancolie eſt quelquefois utile aux Lettres, en ce que les mélancholiques, attachés à une ſeule idée, conſidérent, examinent le même objet ſous toutes ſes faces & ſans diſtraction. Mais fût-il jamais un homme aſſez inſenſé pour ſouhaiter d'augmenter à ce prix ſa pénétration? On eſt trop ſavant quand on l'eſt aux dépens de ſa ſanté; à quoi ſert la ſcience ſans le bonheur?

Il y a à la vérité quelques hommes à qui la Nature a donné un eſtomac d'athlète, des entrailles de fer, des nerfs robuſtes, & qui peuvent ſupporter impunément les travaux de l'eſprit, la vie ſédentaire, & faire des excès en tout genre ſans déranger leurs digeſtions; mais en ſont-ils plus heureux? point du tout: leurs vaiſſeaux

(s) BOERHAAVE *prælect. ad inſt.* §. 896. *t.* 7. *p.* 275.

ſe rempliſſent d'une trop grande quantité de ſang ; les cellules, reſervées à la graiſſe s'engorgent, les organes intérieurs ſont comprimés de tous côtés ; ils deviennent pareſſeux & peſans ; le moindre mouvement les met en ſueur & hors d'haleine ; ils périſſent avant le tems, ou d'apoplexie, ou d'un catarre ſuffocant, ou de quelqu'une des maladies occaſionnées par la pléthore ; & l'on a remarqué avec raiſon que c'eſt ſouvent un malheur pour les Gens de Lettres que d'avoir un eſtomac trop fort (*t*).

§. 24. Il n'y a pas une partie du corps que la vie ſédentaire n'affoibliſſe : quand le ſang eſt une fois vicié, il attaque tôt ou tard toutes les parties qu'il arroſe ; les poulmons, dont la ſubſtance eſt très délicate, qui ſont la premiere partie à laquelle le chile eſt porté, qui ſeuls reçoivent autant de ſang que

(*t*) C'eſt une obſervation de LANCISI *de mort. ſubitan.* libr. 1. cap. 22.

que tout le reſte du corps qui ſont deſtinés à lui donner une préparation très-importante, ſe reſſentent bientôt de ſon altération; on éprouve des chaleurs de poitrine, des douleurs entre les deux épaules, de la toux, des crachemens incommodes; les poulmons ſe rempliſſent d'une humeur épaiſſe qui les obſtrue & produit ſouvent des aſthmes cruels; il s'y forme de petites inflammations, des ſuppurations, des abcès; il vient une fièvre lente qui en eſt la ſuite: c'eſt d'un abcès au poulmon que mourut le célébre TRIGLAND, après avoir eſſuyé des douleurs très fortes; cette maladie fut la ſuite d'une cachexie dans laquelle ſes études l'avoient jetté, & qui reſiſta aux ſoins même de M. BOERHAAVE (*u*). Les poulmons de SWAMMERDAM devinrent une vraie carrière, & il cracha de petites pierres longtems avant ſa mort.

(*u*) MARCKII *orat. funebr. in obitum* TRIGLANDII *Leid.* 1705.

§. 25. La pierre & les maladies de la veſſie ſont encore un fruit de l'amour des Lettres ; HEURNIUS, CASAUBON, BEVEROVIC, SYDENHAM, & tant d'autres en ont fait la triſte épreuve, & perſonne n'ignore les cruelles douleurs en ce genre auxquelles eſt ſujet l'illuſtre Antagoniſte des Sciences.

§. 26. Un autre effet funeſte de la vie ſédentaire c'eſt de diminuer la tranſpiration inſenſible, cette évacuation la plus conſidérable & la plus importante, dont la régularité eſt un des principaux boulevards de la ſanté. Les vaiſſeaux par leſquels elle ſe fait ſont ſi foibles, ſi petits, ſi éloignés du premier mobile de la circulation, ſi expoſés aux injures des impreſſions extérieures que ſi la force de la circulation n'eſt pas aidée par le mouvement muſculaire, ſi ce même mouvement, en augmentant l'action des vaiſſeaux, ne procure pas aux humeurs ce degré de préparation néceſſaire pour que chaque par-

tie qui doit être évacuée ſoit propre à l'être par les couloirs que la Nature lui a deſtinés, il eſt preſqu'impoſſible qu'elle ne ſoit pas dérangée ; & dès qu'elle l'eſt les humeurs ſuperflues dont elle devoit délivrer le corps, y ſéjournent, corrompent la maſſe des humeurs, refluent ſur quelqu'organe & produiſent des douleurs, des fluxions, des rhumes, cette pituite ſi fréquente chez les Savans, dont HORACE ſe plaignoit amérement, & qui leur fait éprouver ſouvent, quand ils liſent longtems de ſuite, des toux ou des enchifrénemens plus ou moins incommodes, enfin des fièvres irrégulieres dont on ne peut accuſer aucune cauſe extérieure, & dont GALIEN nous a conſervé un exemple bien ſenſible dans l'hiſtoire de PREMIGENES. „ Ce „ célébre Philoſophe péripatéticien, „ qui paſſoit ſa vie à lire & à écrire, „ & qui tranſpiroit mal, étoit ſûr d'a- „ voir un accès de fièvre s'il ne ſe bai-

„ gnoit pas tous les jours, pour que
„ le bain évacuât cette humeur acre
„ de la tranſpiration dont la retention
„ produiſoit ces accès (x).

§. 27. Nous avons vu que les travaux de l'eſprit affoibliſſent immédiatement les nerfs ; le repos exceſſif ſuffit pour les détruire, & il produit ſouvent cet effet, même dans ceux dont l'eſprit eſt auſſi pareſſeux que le corps. Ils ſont la principale partie de la machine humaine ; dès que quelque fonction du corps eſt dérangée, ils en ſouffrent, & leurs dérangemens, quand ils n'avoient pas de cauſes ſenſibles, m'ont ſouvent fait conjecturer quelque maladie naiſſante, dont un examen attentif pouvoit démêler le germe, & par là donner la facilité de le détruire avant qu'il eut fait des progrès. Il eſt ſur-tout très-ordinaire que certains déſordres de l'eſtomac ſe faſſent ap-

(x) GALEN. *de ſanit. tuend. l.* 5. *c.* 11.

percevoir promptement par ceux qu'ils occaſionnent dans les nerfs qui, placés entre l'eſprit & le corps, portent la peine des excès & des erreurs de tous les deux, & rendent à l'un les maux qu'ils reçoivent de l'autre : c'eſt ainſi que par un cercle vicieux l'eſprit nuit au corps, le corps nuit à l'eſprit, & que l'un & l'autre détruiſent à frais communs le ſyſtême des nerfs.

§. 28. La liqueur ſéminale que pluſieurs grands hommes ont cru à peu près ſemblable au ſuc nerveux, perd auſſi beaucoup de ſon activité ; & ſi en partant de ce principe on conſidére en même tems ce que chaque partie du pere doit contribuer à la formation du fils, on trouvera peut-être pourquoi il eſt ſi rare que les grands hommes aient des fils dignes d'eux. La molécule animée, que HARVEY appelle *punctum ſaliens*, ne ſe développe point dans ſes premiers momens avec aſſez de force ; cette impreſſion de foibleſſe

ſe fait ſentir toute la vie, & eſt d'autant plus marquée ſur les organes de la penſée que le cerveau du pere n'a pas donné à la liqueur vivifiante cette part de préparation néceſſaire pour que celui du fils acquit un grand degré de force.

§. 29. Des cauſes qui détruiſent les digeſtions, épuiſent les nerfs, appauvriſſent le ſang, & troublent toutes les évacuations, doivent produire la foibleſſe, & c'eſt ce qui arrive aux Savans trop appliqués. Quand B. BRIGGS eut publié ſes tables des logarithmes, il comptoit de les continuer, mais la contention de ſon eſprit avoit été ſi grande que les forces lui manquerent abſolument (*y*), & il ne les recouvra jamais. „ Quoique la ſanté de M. de VA-„ RIGNON parut devoir être à toute „ épreuve, dit M. de FONTENEL-

(*y*) SAVERIEN *hiſt. des progr. de l'eſpr. humain*, &c. p. 460.

„ LE, l'assiduité & la contention du
„ travail lui causerent une grande ma-
„ ladie, il fut six mois en danger, &
„ trois ans dans une langueur qui étoit
„ un épuisement d'esprits visible (z). "
D'autres tombent dans un relachement si général que leurs chairs deviennent absolument molles & flasques, leur poulx foible, leurs gencives si laches qu'elles laissent échaper les dents sans douleur & sans être gâtées. Ce même principe de foiblesse joint aux maladies aiguës les rend très dangereuses pour les Gens de Lettres; & un célébre Médecin Anglois a remarqué avec raison que celles qui étoient les plus bénignes pour les autres devenoient quelquefois mortelles pour eux (a). Le manque de force porte dans les fonctions pendant la fièvre une irrégularité qui en trouble la marche, les humeurs

(z) *Dans son éloge, œuvr. t. 6. p. 94.*
(a) MORTON, *de variolis cap. 6. opera omnia, p. 382.*

paſſent dabord à un degré de corruption dangereux, le cerveau s'embarraſſe dès le commencement, les remédes opèrent mal, les criſes ne ſe font point, & le malade, privé des reſſources de la Nature, ſuccombe malgré les ſecours de l'art. Je viens d'en avoir un triſte exemple dans la maladie du reſpectable Recteur qui nous manque dans cette circonſtance (*b*), & auquel les vœux publics promettoient les années de Neſtor, mais dont un travail prodigieux avoit détruit le tempéramment. Le moment même où ſon mal a commencé a été marqué par une ſi grande foibleſſe que j'ai perdu tout eſpoir de guériſon, & j'ai prévu l'irréparable perte que viennent de faire la religion, la vertu, l'égliſe, la patrie, ſa famille éplorée, cette jeuneſſe académique: Quel homme, Meſſieurs, quel

(*b*) M. J. Alph. ROSSET, Profeſſeur en Théologie, & Recteur depuis quelques mois.

quel collègue, quel ami, vient de nous être enlevé; ſemblable à ce Romain dont PLINE nous a conſervé le portrait (*c*), ſa vie fut ſainte, ſon exactitude à remplir tous ſes devoirs, quelques multipliés qu'ils fuſſent, ſcrupuleuſe; ſa bonté, ſa douceur étoient inaltérables; il fut reſpecté de chacun ſans que perſonne ait jamais redouté ſa préſence, parce qu'ennemi du vice il ne ſçut jamais hair le vicieux; très-ſavant, très-éloquent, ſes diſcours étoient pleins de choſes, ſon ſtile étoit doux, coulant, varié, & l'on y trouvoit cette ſublimité qui ſubjugue les cœurs & entraîne les volontés; il jouit pendant ſa vie de la plus grande conſidération, & il laiſſe les regrets les plus vifs & les plus ſincères; mais je reviens à mon ſujet.

(*c*) EUPHRATES, *voy.* PLINII CÆCILII *epiſt. lib.* 1. *ep.* 9.

§. 30. La contention de l'esprit & l'inaction du corps sont les deux principales causes des maladies des Gens de Lettres, mais elles ne sont pas les seules ; il m'en reste d'autres à indiquer, & la premiere qui se présente, c'est l'attitude même d'un homme qui étudie, attitude qui ne peut être que nuisible à la santé. Le pli que les vaisseaux souffrent au haut de la cuisse & sous le genou, dans un homme assis, gênent la circulation dans les parties inférieures, qui à la longue en souffrent nécessairement ; la courbure du corps gêne les viscères du bas ventre, leurs fonctions sont troublées, les digestions éprouvent une nouvelle cause de dérangement ; l'estomac souvent comprimé souffre plus particulierement, & cette irritation méchanique jointe à tout ce qu'il souffre par la tension du cerveau & l'inaction rend les Gens de Lettres plus sujets que les autres à cette cruelle maladie connue sous le nom de

cardialgie (*d*). Le ſang qui a de la peine à remonter dans les veines du bas-ventre s'accumule dans celle du fondement, où il eſt déterminé par ſon propre poids, & où il trouve moins de réſiſtance; de là vient que les Savans ſont ſi ſouvent tourmentés par les hémorroides, maladie funeſte qu'on a mal à propos regardée pendant longtems comme une évacuation utile & qu'il falloit chercher à entretenir, mais dont de grands Médecins ont enfin fait connoitre les dangers (*e*), que j'ai moi-même indiqué dans un autre ouvrage (*f*). Elles ont quelquefois fait

(*d*) ARETÆUS, COELIUS AURELIANUS, AETIUS, ont déja remarqué que c'étoit une maladie ordinaire aux Gens de Lettres; voyez ſur tout la belle diſſertation de M. RICHTER *de Cardialgia*, *Gœttingæ* 1750.

(*e*) Voyez l'excellente diſſertation de M. HAEN *theſes pathologicæ de hæmorroidibus*, *Viennæ* 1759.

(*f*) *Epiſtol.* ZIMMERMANNO p. 19. &c.

du bien comme toutes les autres hémorragies ; mais les dangers qui les accompagnent ſont ſi conſidérables que dès que quelqu'un en eſt menacé, un Médecin ſage doit preſque toujours chercher à les prévenir, & je l'ai fait très ſouvent avec le plus heureux ſuccès.

§. 31. L'on peut regarder les veilles comme une quatrieme cauſe des maladies des Savans ; elles leur nuiſent de pluſieurs façons.

1°. L'homme qui a travaillé pendant le jour, travaille beaucoup trop s'il continue ſes travaux pendant une partie de la nuit.

2°. Le tems du ſommeil ſe trouve par là trop raccourci, il eſt inſuffiſant pour reparer.

3°. Le ſommeil qui ſuccède à une longue contenſion n'eſt jamais calme & tranquille, il ne produit point l'effet qu'il devroit produire, parce que les fibres du cerveau continuent leurs oſcillations, les penſees ſe perpétuent

ſans que l'on puiſſe en rompre le fil, on ne s'endort point, ou ſi l'on s'endort c'eſt d'un ſommeil léger qui eſt plutôt une demi-veille, pendant laquelle les idées fatiguent ſans être utiles, qu'un enchaînement total des ſens qui caractèriſe le vrai ſommeil. Les Anciens, plus ſages que nous, avoient mieux connu le danger, ils ſavoient partager leurs tems entre les occupations & les délaſſemens ; leur ſoirée n'étoit preſque jamais remplie par des occupations ſérieuſes, & ASINIUS POLLIO, ce célébre conſul & orateur Romain, qui le premier forma une bibliothéque à Rome, ſavoit ſi bien que les études du ſoir ſont dangereuſes, qu'il ne liſoit pas même des lettres depuis la dixieme heure, c'eſt-à-dire deux heures avant le coucher du ſoleil (*g*).

4°. On contrarie par les travaux nocturnes les loix de la Nature qui

(*g*) SENEQUE *de tranquillitat. anim. cap.* 15.

désigne le commencement de la nuit pour celui du repos ; elle invite alors au sommeil par la nature de l'air plus humide, plus froid, moins sain, par les ténèbres, par le silence, par l'exemple de tous les êtres vivants ; la plus part des animaux sentent leurs forces diminuer sensiblement au coucher du soleil, & tombent dans le sommeil jusques au retour de cet astre qui rend à l'air toute sa salubrité ; plusieurs plantes même passent à un état qu'on a à juste titre appellé leur sommeil. L'homme de Lettres devroit-il partager l'usage de la nuit avec l'homme méchant & la bête feroce.

Les influences dangereuses de l'air nocturne sont si marquées chez quelques personnes que M. VAN SWIETEN a connu un goutteux qui ne pouvoit pas lire, même une lettre, après le coucher du soleil sans hâter l'accès. Il n'y a pas moins de danger à méditer au lit qu'à se coucher trop tard ; la méditation, je l'ai

déja dit, détermine une plus grande quantité de ſang au cerveau, la poſition horizontale du corps facilite cet effet, le ſommeil qui ſurvient l'augmente, & cet organe doit par là même néceſſairement ſouffrir de cette mauvaiſe habitude comme tout le corps ſouffre de la privation de ſommeil qui eſt une ſuite des veilles littéraires; on s'affoiblit, on éprouve des maux de tête violents, les nerfs s'uſent, leurs mouvemens deviennent irréguliers, l'ordre des idées ſe trouble, on tombe dans un vrai délire, qu'un ſommeil doux & tranquille pourroit peut-être détruire, mais comment eſpérer de le recouvrer? De toutes les fonctions dérangées le ſommeil eſt celle qui ſe rétablit le plus difficilement; on le perd avec gayeté, on le pleure avec amertume, & preſque toujours inutilement. J'ai ſous les yeux une lettre que je viens de recevoir, d'une Dame, âgée de cinquante ans, qui commence ainſi

l'hiſtoire de ſes maux : „ Je ſuis née „ bien conſtituée, mais dans ma pre- „ miere jeuneſſe ayant paſſé une partie „ des nuits à lire, je me trouvai dès „ l'âge de dix huit ans, dans un acca- „ blement qui a commencé le déran- „ gement ; j'eus des fluctions &c. & „ des *inſomnies*, dont je me ſuis *tou- „ jours reſſentie*, actuellement encore „ j'en ſuis *très-ſouvent tourmentée*, „ *je parle des inſomnies.* ”

5°. Les vapeurs graſſes des matieres qu'on eſt obligé de bruler pour s'éclairer, augmentent encore le danger des veilles, en corrompant l'air & en le rendant également nuiſible aux yeux, aux nerfs & aux poulmons ; on diminue beaucoup ce danger en brulant de la bougie, mais il ſubſiſte toujours juſques à un certain point.

§. 32. L'air enfermé que les hommes, qui ne vivent qu'avec leurs livres, reſpirent continuellement eſt une cinquieme cauſe, à laquelle on ne fait

généralement pas assez d'attention, qui contribue beaucoup à aggraver leurs maux; un air pur, ouvert, champêtre rafraichit, donne de la force, du bien être, facilite la respiration & la transpiration, anime toute la machine; il n'y a personne qui n'ait vérifié par soi-même cette expérience, & qui ne sente par là même combien un tel air seroit utile aux Gens de Lettres, mais loin d'en jouir, ils vivent au contraire presque toujours dans un air qui, étant rarement renouvellé, est épais, vaporeux, sans élasticité, qui échauffe au lieu de rafraichir, appesantit au lieu d'animer, relache au lieu de fortifier, nuit à la transpiration au lieu de la favoriser, & augmente par là les mauvais effets de toutes les autres causes qui nuisent aux Savans. Ne pas renouveller tous les jours l'air de sa chambre c'est vivre des ordures de la veille; & quels sont les érudits qui le renouvellent tous les jours?

§. 33. Cette indolence de plusieurs Savans sur l'air qu'ils respirent s'étend quelquefois sur toute leur personne ; j'en ai vu qui négligeoient la propreté au point d'inspirer le dégoût, & de s'exposer à toutes les maladies qui sont une suite de la malpropreté dont on peut faire une sixieme cause qui a beaucoup plus d'influence qu'on ne lui en suppose ordinairement (*h*), & dont un des effets les plus pernicieux c'est de diminuer la transpiration. La malpropreté des dents qui est si fréquente, a aussi ses inconvéniens & ses dangers ; en négligeant de les nettoyer elles se couvrent d'un tartre épais & fœtide qui exhale une odeur infecte dont tous ceux qui les approchent sont empoisonnés, & qui corrompt leur

(*h*) L'on a sur cette matiere une excellente dissertation d'un des plus grands Médecins que l'Allemagne ait produit, I. Z. PLATNERI *dissertatio de morbis ex immunditiis*, *Lipsiæ* 1731. *opuscul. t. 1. p. 70.*

propre salive, gâte leurs gencives, leur procure des fluxions fréquentes, des douleurs aigues, des inflammations, des abcès, des ulcérations dans toute la bouche, enfin la perte de leurs dents, qui prive leur estomac du secours de la mastication, si important à tout le monde, & plus encore à ceux qui, comme les Gens de Lettres, sont sujets à faire de mauvaises digestions, qui ont encore beaucoup à souffrir chez eux de la mauvaise habitude de lire même pendant les repas, & de s'occuper d'abord après.

§. 34. Cette septieme cause, aux influences de laquelle peu des personnes qui osent s'y exposer, peuvent se soustraire est une de celles qui attaquent le plus promptement l'estomac. L'action des nerfs est si nécessaire aux digestions que si on lie dans un animal les nerfs qui vont à l'estomac, les alimens s'y pourrissent sans s'y digerer (*i*);

(*i*) HALLERI *oper. minor. t.* 1. *p.* 359.

quand l'ame occupée ſuſpend la diſtribution des eſprits animaux dans le tems qu'ils ſont néceſſaires à cet organe, les digeſtions ſont néceſſairement viciées ; les alimens ſéjournent longtems & ſe digérent mal, il s'en developpe beaucoup d'air qui irrite l'eſtomac, le gonfle, & après ce gonflement le laiſſe plus foible. XILANDRE, dans ſa belle lettre à PLEMPIUS ſur les maladies qu'entraîne l'exércice de la magiſtrature, a très bien vu, & exprimé d'une façon conforme à la théorie de ce tems là, *que ceux qui diſtraiſent continuellement la chaleur de l'eſtomac, pour vacquer aux fonctions de l'ame, ſont incapables de digérer* (k) ; & PLEMPIUS, dans ſon ouvrage, fait ſentir le danger de cette mauvaiſe habitude (*l*), qui n'a échappé à aucun

(k) Cette lettre écrite en 1662. ſe trouve à la tête de l'ouvrage de PLEMPIUS *de togatorum valetudine tuenda.*

(*l*) p. 110.

des Médecins qui ſe ſont occupés des différentes parties de la diette, & ſurtout de celle qui convient à ceux qui cultivent les ſciences.

§. 35. Cette ardeur du travail portée à cet excès également ridicule & blâmable, qui ne permet pas de prendre le tems de manger & de boire, entraîne une autre imprudence qui a auſſi des ſuites fâcheuſes, & que je compte pour la huitieme cauſe des maladies des Gens de Lettres, c'eſt la mauvaiſe habitude de retenir longtems les urines & de différer d'aller à ſelle. Ces excrémens trop longtems retenus ſe corrompent, s'atténuent, irritent les inteſtins ou la veſſie, en altèrent la ſubſtance muqueuſe, & y cauſent ſouvent de cruelles maladies. Les petits vaiſſeaux, dont toutes les cavités du corps ſont remplies, pompent des particules putrides, qui paſſant dans le ſang, le corrompent, & ce qui eſt peut-être plus funeſte encore, les nerfs

ceſſent, après un certain tems, d'obéir à l'aiguillon du beſoin; ſouvent même l'extrême tenſion les rend paralytiques; alors la veſſie & les inteſtins n'ont plus la force de chaſſer l'urine & les excrémens (*m*), & l'art eſt obligé de les provoquer. D'autres fois l'on tombe dans une maladie très-oppoſée en apparence quoiqu'elle dépende de la même cauſe, & qu'elle ne différe de la premiere que par la différente partie de la veſſie qui ſe trouve paralytique, c'eſt une incontinence d'urine, & j'ai été conſulté par pluſieurs perſonnes qui, pour les avoir retenues trop long-

(*m*) GALIEN a déja très-bien connu cette cauſe de maladie, & il nous apprend qu'il a vu pluſieurs perſonnes qui, ayant retenu trop longtems leur urine, ſoit par diſtraction quand elles étoient fort occupées, ſoit par pareſſe, ſoit par décence dans les temples, au Sénat, au barreau, à table, avoient perdu le pouvoir de les rendre. *De ſymptomat. cauſis lib. 3. cap. 8. & de loc. affect. libr. 6. cap. 4. Charter. t. 7. p. 98. & 515.*

tems, avoient perdu la faculté de les retenir, elles s'écouloient continuellement, & c'eſt ſans doute une des incommodités les plus déſagréables pour ſoi & pour les autres, dont on puiſſe être atteint. L'on peut être puni encore plus gravement de cette retention forcée pendant trop longtems, & chacun ſait la fin tragique de l'immortel TYCHO BRAHE', qui étant en caroſſe avec l'Empereur RODOLPHE II, qui le combloit de ſes bienfaits, retint trop ſon urine, & paya de ſa vie cette reſpectueuſe fauſſe honte.

§. 36. Je ne crains point de regarder comme une neuvieme cauſe des maladies des Savans le renoncement à la ſocieté, que pluſieurs s'impoſent d'abord volontairement, & auquel ils ſe livrent enſuite par goût, mais qui a des inconveniens réels. Les hommes ont été créés pour les hommes; leur commerce mutuel a des avantages auxquels on ne renonce point impunement,

& l'on a remarqué avec raiſon que la ſolitude jette dans la langueur (*n*). Rien au monde ne contribue plus à la ſanté que la gayeté que la ſocieté anime & que la retraite tue, & cette cauſe morale d'ennui jointe aux cauſes phyſiques de mélancholie, dont j'ai parlé plus haut, jette ſouvent les Gens de Lettres dans une triſteſſe dont les effets ſur la ſanté lui ſont auſſi funeſtes que ceux de la gayeté lui ſeroient favorables; elle produit cette miſantropie, cet eſprit chagrin, ce mécontentement, ce dégoût de tout, qu'on peut regarder comme les plus grands des maux, puiſqu'ils ôtent la jouiſſance de tous les biens.

§. 37. J'ai indiqué les cauſes les plus générales des maladies communes aux Savants; je dois dire un mot de celles qui dépendent de l'objet particulier de leurs

(*n*) CICERO *de offic. l. 3. cap. 1.*

leurs occupations, & de celles qui ſont plus particulieres à certains organes. Les Anatomiſtes ont ſouvent des fièvres violentes, occaſionnées par l'air infecté qu'ils reſpirent, & ſont expoſés aux maladies qui dépendent de la corruption de la bile. Le ſang des cadavres, dont leurs mains ſont continuellement trempées, rend quelquefois mortelles pour eux la plus petite bleſſure, la plus légere excoriation. Les expériences chymiques ont auſſi leurs dangers, plus d'un Chymiſte en a été la victime, & M. BOERHAAVE lui-même auroit été étouffé par une vapeur acide, s'il n'eut pas eu recours ſur le champ à un eſprit alcalin qui ſe trouva heureuſement ſous ſa main, & dont la vapeur, détruiſant l'acreté de la premiere, fit ceſſer le ſpaſme qu'elle produiſoit dans le poulmon. Quelques Botaniſtes ont péri dans la recherche & dans l'examen des plantes; mais ces accidens appartenants proprement aux

maladies des artisans, je passe à ceux que l'étude fait éprouver plus particulierement à quelques organes.

§. 38. Les yeux, dont j'ai déja dit un mot plus haut, sont un de ceux qui ont le plus à souffrir; la fatigue continuelle qu'ils éprouvent les irrite, quelquefois les paupieres & l'extérieur de l'œil s'enflamment, plus souvent ce sont les nerfs seuls qui sont attaqués sans aucun vice sensible extérieur: j'ai vu plusieurs hommes à la fleur de leur âge qui avoient contracté une si grande sensibilité qu'ils ne pouvoient plus supporter la lumiere, & étoient obligés de vivre & de lire dans des chambres dont l'obscurité me permettoit à peine de distinguer les lettres des plus gros caractères; les chandelles, sur tout, dont la flamme vacillante & la fumée sont si incommodes, leur étoient insupportables, & ils ne pouvoient pas même soutenir longtems la lueur d'une mince bougie. Il y en a d'autres qui, dès

qu'ils ont lu quelques pages ont les yeux pleins de larmes, voyent trouble, & bientôt ne diſtinguent plus rien. Les désordres de la vue occaſionnés par l'exceſſive mobilité des nerfs des yeux, ſoit qu'elle ſoit produite par trop de lecture, ſoit qu'elle dépende de quelques autres cauſes, ſont très-variés & très-bizarres; j'ai ſur cette matiere beaucoup d'obſervations très-intéreſſantes, mais qui ſeront placées plus convenablement dans un autre ouvrage, & je finirai cet article en ajoutant ſeulement un mot ſur ces étincelles que les Gens de Lettres croyent ſouvent appercevoir devant leurs yeux, & dont M. ZIMMERMAN, qui y a été ſujet lui-même pendant quelques tems, a traité au long & avec beaucoup d'habileté dans l'ouvrage que j'ai déja cité pluſieurs fois. Elles ont lieu toutes les fois que la mobilité des nerfs optiques eſt parvenue au point que ſans être affectés par l'impreſſion exterieure

du feu, ils éprouvent, par une ſuite de l'état de désordre dans lequel ils ſe trouvent, des mouvemens ſemblables & auſſi vifs que ceux que produiroit la préſence de cet élement.

§. 39. Les Orateurs ſont auſſi expoſés à des maladies qui dépendent de leur vocation, & qui leur ſont funeſtes : Une lecture à haute voix fait quelques fois du bien au poulmon, je l'ai même conſeillée avec ſuccès pour quelques maladies des organes de la digeſtion ; mais une déclamation forte & ſoutenue, pendant laquelle la marche ordinaire de la reſpiration eſt continuellement troublée, devient très-nuiſible au poulmon, qui s'irrite, s'échauffe, s'enflamme, de là naiſſent l'enrouement, les pertes de voix, les chaleurs de poitrine, la toux, les crachemens de ſang, des ſupurations, des fievres lentes, un affoibliſſement général, enfin l'étiſie ; & ces hommes utiles s'éteignent comme une lampe qui n'a brillé que pour éclairer autrui. CICERON

fut ménacé de ce malheur ; les Médecins l'en avertirent, & lui conſeillerent de renoncer au barreau pour deux ans ; il ſuivit leur conſeil ; le repos le fortifia & lui rendit l'embonpoint que le travail lui avoit fait perdre.

Ceux qui ſont le plus à plaindre, ce ſont les Prédicateurs qui n'ont d'autres fonctions dans l'Egliſe que de reciter des ſermons ; & les Juriſconſultes qui n'ont d'occupations que de compoſer les pieces de procès & de les plaider ; les uns & les autres détruiſent leur ſanté de deux manieres, premierement par leur aſſiduité au travail comme les autres Hommes de Lettres, en ſecond lieu par la déclamation, dont ils ſont d'autant plus affectés que leur poulmon, accoutumé à cette circulation lente qui eſt la ſuite de la vie ſédentaire, eſt peu en état de ſoutenir ces grands efforts.

§. 40. Les grands Acteurs ſont expoſés aux mêmes maux que les Orateurs ; l'im-

mortel MOLIERE mourut d'un crachement de ſang après avoir joué une de ſes pieces avec beaucoup de feu ; d'autres ont eu le même ſort à la fin d'un rôle tragique pénible.

Les Muſiciens ſur-tout périſſent ſouvent par des maux de poitrine, & leurs cadavres diſſéqués font voir leurs poulmons enflammés, ſuppurés, ulcerés. M. MORGAGNI a vu un jeune homme, qui avoit une très-belle voix, que l'exercice de ſon talent jetta dans l'étiſie ; l'ulceration du poulmon s'étant étendue le long de la trachée artère juſques au larinx & à la gorge, il fut étouffé en faiſant des efforts pour avaler un jaune d'œuf (*o*).

MM. les Curés & MM. les Paſteurs ſont beaucoup plus heureux que les Prédicateurs & les Orateurs du barreau, parce que ceux même d'entr'eux qui cultivent les Sciences ſont empêchés de s'y livrer avec excès par les

(*o*) *De ſedibus & cauſis morbor.* t. 1. p. 228.

devoirs de leur vocation qui les arrachent de leurs cabinets. Les Médecins ont le même avantage, & le ſoin qu'ils ſont obligés de donner à la ſanté d'autrui les empêche de détruire la leur. Heureux enfin tous les Lettrés que leur état force à quitter leurs livres pour remplir d'autres devoirs ; leur corps s'exerce, & quoique leur eſprit ne faſſe ſouvent que changer de travail, cette diverſité même eſt un délaſſement.

§. 41. La déclamation produit quelquefois un accident qui eſt une ſuite de la violente compreſſion que les inteſtins ſouffrent dans les trop longues inſpirations, & qui, quoique moins fâcheux que les maux de poitrine, ne laiſſe pas d'avoir ſes dangers ; ce ſont des hernies ou deſcentes, qui ſont fréquentes chez les Orateurs, qu'ils pourroient prévenir par l'uſage d'un bandage, & qui en exigent un indiſpenſablement, dès qu'elles exiſtent, ſans quoi on eſt expoſé, toutes les fois qu'on

parle avec force, a des ſuites qui peuvent être funeſtes.

§. 42. Telles ſont les principales maladies que produit une trop grande application au travail littéraire; mais il ne faut point croire que tous ceux qui ſe livrent aux mêmes excès ſoient punis préciſément de la même façon & au même degré; la différence des tempérammens, celle des âges, le différent concours des circonſtances étrangeres produiſent, dans les effets, des variétés conſidérables auxquelles il ne ſera pas inutile de faire quelque attention.

§. 43. Il y a peu d'hommes organiſés aſſez parfaitement pour qu'il y ait une harmonie complette entre la force de toutes les parties, il s'en trouve ordinairement quelqu'une qui eſt plus foible, & c'eſt celle qui, preſque toujours, reſſent les premieres & les plus fortes impreſſions des excès d'étude comme de tous les autres.

Si l'on a l'eſtomac mauvais, ſoit de naiſſance, ſoit par les ſuites des erreurs de régime, cet organe ſe reſſentira des fatigues de l'étude, tandis que les nerfs conſerveront encore toute leur force; au lieu que les perſonnes qui ont les nerfs foibles & l'eſtomac bon tomberont dans des maladies nerveuſes très graves avant que leur eſtomac ſoit dérangé.

Si les fibres muſculeuſes ſont trop lâches on éprouvera des laſſitudes, des engourdiſſemens, une extréme foibleſſe, des gonflemens avant que les nerfs & l'eſtomac ſoient malades.

Ceux dont le poulmon n'eſt pas extrêmement bien conſtitué tomberont dans les maux de poitrine dont j'ai parlé plus haut, & ſeront détruits par une étiſie & une fièvre lente avant que d'avoir éprouvé aucun dérangement dans les autres viſcères.

Si c'eſt les vaiſſeaux de la tête qui ſont foibles, on aura des maux de tête

continuels ou des saignemens de nez fréquens, auxquels les jeunes gens qui étudient beaucoup sont très sujets, parceque, comme je l'ai déja dit, l'application fait monter le sang au cerveau.

La force même du tempéramment a ses dangers ; des jeunes gens parfaitement bien constitués se livrent à l'étude avec une ardeur infatigable ; la forte action de leur ame augmente celle de tous les organes, & ils tombent dans des maladies inflammatoires qui sont l'effet d'une irritation soutenue dans les tempéramments vigoureux. Quelquefois ils meurent d'une premiere attaque ; plus ordinairement cependant ils se remettent, mais, s'ils sont bien guéris, leur tempéramment reprenant sa même force & se livrants aux mêmes travaux, ils retombent dans les mêmes maux, & on voit souvent de ces jeunes gens robustes livrés à des études opiniâtres essuyer toutes les années une fièvre chaude, enfin, au bout de

quelques tems, uſés par le travail & par les fièvres, ils ſe trouvent ſans forces, & ſont aſſaillis par les maladies de langueur contre leſquelles il ne leur reſte plus de reſſources.

§. 44. Les effets de l'étude varient auſſi beaucoup ſuivant l'âge auquel on s'y livre ; une application ſoutenue tue l'enfance. J'ai vu des enfans pleins d'eſprit attaqués de cette phréneſie littéraire au deſſus de leur âge, & j'ai prévu avec douleur le ſort qui les attendoit ; ils commencent par être des prodiges, & finiſſent par être des ſots. Cet âge eſt conſacré aux exercices du corps qui le fortifient & non point à l'étude qui l'affoiblit & qui l'empêche de prendre ſon accroiſſement. La Nature ne peut pas mener de front avec ſuccès deux développemens rapides. L'on a vu des enfans dont le corps faiſoit une crue prodigieuſe, & les derniers mémoires de l'Académie Royale des Sciences parlent

d'un Languedocien qui à l'âge de ſix ans étoit de la taille d'un grand homme ; mais que leur arrive-t-il ? l'eſprit reſte dans une éternelle enfance ; ces forces même du corps, prématurées mais ſans conſiſtance, périſſent avec autant de rapidité qu'elles étoient venues, & ces prodiges meurent à douze ou treize ans. Quand c'eſt la crue de l'eſprit qui eſt trop prompte, que les talens ſe développent de bonne heure, & qu'on permet une application proportionée à ce développement, le corps n'en reçoit aucun, parce que les nerfs n'aident point à la nutrition, on tombe dans l'épuiſement & on meurt après des maladies cruelles, comme on en a vu un exemple célébre dans M. Phil. BARATIER ,, qui a huit ans ſavoit par-
,, faitement l'hébreu, le grec, le latin,
,, le françois, ſans parler de l'allemand
,, ſa propre langue, qui à dix-ſept ans
,, étoit l'homme le plus ſavant de l'Eu-
,, rope, mais qui fut ſujet depuis ſa
,, premiere jeuneſſe à des fluxions &

„ à d'autres petites indiſpoſitions ; à „ dix-huit ans il fut attaqué d'une toux, „ & dans le cours de la même année „ d'une foule d'autres maladies ; l'ap- „ petit & le ſommeil ſe perdirent, & „ il ne ſoupira plus qu'après ſa déli- „ vrance, qui arriva à l'âge de dix- „ neuf ans & quelques mois. " J'ai vu, dit M. BOERHAAVE, *un jeune homme qui ſavoit tout, un monſtre d'érudition, mais qui ne parvint point juſques à l'âge de vingt cinq ans ; & un autre auſſi très-ſavant, qui travailloit jour & nuit, & qui mourut de déperiſſement, ſans aucune maladie caractériſée, à l'âge de dix-neuf ans* (*p*). Vous avez vu un de nos concitoyens, né avec les talens les plus ſupérieurs & les plus précoces, dont l'eſprit actif & pénétrant ſe livrant tout entier à l'étude & à la méditation, dans un tems deſtiné par la Nature à fortifier, le reduiſit, pendant pluſieurs années, dans l'état de

(*q*) *Prælect. ad inſtit.* §. 1056. *t.* 7. *p.* 346.

langueur le plus triſte & le plus dangereux ; une diette preſque ſans exemple & la ceſſation de ſes travaux lui rendirent une ombre de ſanté ; il oublia malheureuſement qu'il n'étoit pas robuſte, & périt à la fleur de ſon âge, victime de ſes travaux (*r*).

J'ai indiqué dans l'*Avis au Peuple* combien les payſans faiſoient de tort à leurs enfans en les accablant de travaux au deſſus de leur force, l'on voit par tout ce que je viens de dire, & combien de choſes ne reſteroit-t-il pas à dire ſur ce même ſujet, qu'on fait un tort bien plus grand encore à ceux que l'on ſurcharge de travaux littéraires ; les parens ou les maitres durs qui exigent cette application forcée traitent leurs enfans comme les jardiniers qui veulent vendre les primeurs traitent leurs plantes, ils en ſacrifient quelques unes pour les forcer à leur donner des fleurs ou des fruits qui ſont toujours de courte

(*r*) M. *Philipe* LOYS de Chezeaux.

durée & fort inférieurs à tous égards à ceux qui ne ſont parvenus à leur maturité que dans leur ſaiſon, mais ils ont étonné, & on a vanté les ſerres & les couches du jardinier. Il n'y a peut-être pas d'inſtitution plus cruelle & plus mal entendue que cette fureur d'aſtreindre les enfans à beaucoup de travail & d'en exiger de grands progrès ; elle eſt le tombeau de leurs talens & de leur ſanté, & malgré tout ce qu'ont pu dire de grands hommes qui l'ont attaquée avec plus de force que de ſuccès elle eſt encore trop généralement répandue (*s*).

(*s*) Je me rappelle toujours avec plaiſir la derniere volonté d'ANAXAGORE, ce Philoſophe célébre, qui le premier a enſeigné que ce monde étoit l'ouvrage d'une Intelligence. Perſécuté à Athènes ſous le prétexte d'irréligion, il ſe retira à Lampſaque, où il jouit de toute la conſidération qu'il méritoit, & où on alla même juſqu'à lui bâtir un autel. „ Les principaux chefs de la ville le „ viſiterent un peu avant qu'il mourut & lui

Les maux qu'une trop grande application fait aux enfans ſont encore aggravés quand elle les attache à des études pour leſquelles ils ont du dégoût ; & à tout âge, quand on eſt forcé à des occupations de tête dont l'objet déplait, les maux que l'ennui ajoute à ceux que produit la contention perdent promptement le malade ; le changement d'objet peut ſeul les ſauver. *J'ai vu comme revivre*, dit M. BOERHAAVE, *ceux qui après avoir été adſtreints à des études qui leur déplaiſoient pouvoient paſſer à d'autres plus de leur goût* (*t*).

§. 45.

„ demanderent, s'il avoit quelque ordre à
„ donner : il leur fit réponſe, qu'il ne ſou-
„ haitoit autre choſe ſinon que l'on permit
„ aux enfans de ſe divertir toutes les années
„ dans le mois qu'il ſeroit mort. Cela fut
„ exécuté, & la coutume en duroit encore
„ au tems de DIOGENE LAERCE." BRY.

(*t*) *Prælect. ad Inſt.* §. 1056. *t.* 7. *p.* 346.

§. 45. Si les études prématurées nuisent, il n'est pas moins dangereux de commencer à s'y livrer trop tard. La Nature ne contracte des habitudes que peu à peu, il y a un tems où elle les contracte difficilement, & quand un homme est parvenu à la force de l'âge, sans avoir pris celle des occupations littéraires, il est à craindre que les fibres du cerveau n'ayent de la peine à se ployer aux nouveaux mouvemens que ce nouveau genre de vie exige, & qu'elles ne tombent dans des mouvemens désordonnés qui forment le délire. Les exemples de gens qui ont troublé leur raison en se vouant aux études dans un tems où l'on doit commencer à les diminuer, ne sont pas rares : j'ai eu ici, il n'y a pas longtems, un étranger qui, ayant quitté à quarante ans le commerce pour se livrer aux Sciences, se dérangea le cerveau en lisant LOCKE, NEWTON, CLARCKE, &c. La cessation de toute lec-

ture, des distractions, des conversations agréables, l'exercice, les remedes, l'ont entierement rétabli ; mais ce n'a pas été pour longtems, il a repris ses occupations Métaphysiques & il est retombé. Plus recemment encore, j'ai été consulté pour un autre malade qui, ayant voulu devenir Physicien & Géomètre à cinquante ans, est tombé dans une mélancholie dont les redoublemens sont de vrais accès de folie.

§. 46. Une augmentation subite d'occupations est aussi funeste, & la seule observation que j'aie trouvé dans tout le grand ouvrage de M. PUJATI est celle d'un Prédicateur célébre qui, ayant été envoyé par le Général de son Ordre, prêcher dans une ville où l'auditoire étoit difficile à contenter, se livra à de si grands efforts pour se soutenir qu'il s'attira une épilepsie incurable.

§. 47. Il est même dangereux pour les Gens de Lettres qui ne sont plus

jeunes, de s'appliquer tout à coup à des sciences différentes de celles qu'ils avoient cultivé jusques alors. Les nouvelles idées dont ils s'occupent, mettent nécessairement en action de nouvelles fibres dans le cerveau, pour lequel cela forme un état violent qui affoiblit le genre nerveux. J'ai connu un très habile Théologien qui ruina absolument sa santé en suspendant ses études habituelles pour se livrer à celle de l'hébreu ; & un Pasteur respectable qui promu à une chaire de Théologie à l'âge de cinquante ans, tomba dans une langueur qui l'a conduit au tombeau, en se livrant au travail que cette nouvelle vocation exigeoit.

§. 48. Si le changement de genre d'études est nuisible à ceux qui sont d'un âge mur, la continuation de travail ne l'est pas moins, quand on est parvenu à un âge avancé : peu d'hommes sont nés avec l'heureuse constitution de GORGIAS *de Leontium* qui

parvint à l'âge de cent & huit ans ſans diſcontinuer ſes études & ſans infirmité ; de ſon diſciple ISOCRATES, qui écrivoit ſes *Panathenées* à l'âge de quatre-vingt quatorze ans, & qui parvint à celui de quatre-vingt dix-huit ; ou d'un des plus grands Médecins de l'Europe qui, quoiqu'il ait beaucoup travaillé toute ſa vie, & qu'il ſoit preſque ſeptuagenaire, m'écrivoit, il n'y a pas longtems, qu'il travailloit encore ordinairement quatorze heures par jour, & jouiſſoit de la plus parfaite ſanté. Ces exemples, & quelques autres ſemblables, ne font pas loi ; il reſte toujours vrai que la vieilleſſe eſt incommodée par un travail aſſidu & qu'il en précipite la marche. Notre ame eſt immortelle ſans doute, mais tant qu'elle eſt unie au corps elle en ſuit la deſtinée, elle ſemble naître, s'accroitre & vieillir avec lui (*u*). La diminution des for-

(*u*) *Gigni pariter cum corpore, & una*
Creſcere ſentimus, pariterque ſeneſcere mentem.

ces du corps nous avertit de diminuer les travaux de l'esprit, l'un ne peut plus porter les mêmes fardeaux ni l'autre soutenir les mêmes études, & les facultés diminuent comme les forces musculaires. Peu de vieillards paroissent sentir cette vérité, il n'y en a point qui veuillent l'entendre, tous sont, sur cet article, Archevêque de Grenade (*x*), mais elle n'en est pas moins réelle, & si ceux qui savent modérer leur travail à proportion que leur âge avance préviennent par là les infirmités & assurent leur santé, ceux qui savent prendre à tems le parti de renfermer leurs ouvrages dans leurs bureaux assurent leur gloire.

Solve senescentem mature sanus equum, ne
Peccet ad extremum ridendus, & ilia ducat.
HORAT.

„ J'ai vu, disoit le Magistrat de Bru-
„ xelles que j'ai déja cité, les hommes

(*x*) Voyez GIL BLAS *t.* 3.

„ les plus vigoureux périr dès leur pre-
„ miere vieilleſſe en continuant à s'oc-
„ cuper autant que dans l'âge de leur
„ force ; que leur exemple nous rende
„ ſage : notre âge eſt fait pour un
„ loiſir doux & honnête, c'eſt le tems
„ des feries ; retranchons peu à peu
„ de nos travaux, enfin abandonnons-
„ les, & après avoir conſacré la plus
„ grande partie de notre vie au pu-
„ blic diſpoſons de la derniere pour
„ nous ; les loix même nous indiquent
„ cette conduite, à ſoixante cinq ans
„ elles liberoient un Sénateur de ſes
„ fonctions & le rendoient à lui-mê-
„ me (*y*).

§. 49. L'on ne doit pas penſer que les études proprement dites ſoient la ſeule cauſe qui puiſſe produire les maux dont j'ai eſquiſſé le tableau ; toute tenſion forte de l'ame produira le même effet, & j'en ai déja cité quelques exemples.

(*y*) *Epiſtol.* PLEMPIO.

La dévotion outrée produit très-fréquemment le dérangement total de la ſanté ; M. ZIMMERMAN a raſſemblé ſur cet article pluſieurs obſervations intéreſſantes, qui peignent très-bien la *mélancholie dévote*, dont les ſymptomes ſont auſſi bizarres, auſſi effrayants, auſſi cruels qu'il ſoit poſſible, & il y a très peu de Médecins employés qui n'aient vu, en ce genre, des ſpectacles bien triſtes. La grandeur, la beauté de l'objet dont on s'occupe, la volupté qui accompagne le ſentiment qu'éprouve une ame toute livrée à l'Etre des Etres, forment une ſenſation vive qui produit dans le cerveau une tenſion trop forte & trop ſoutenue pour qu'on puiſſe la ſupporter longtems impunément ; elle jette bientôt l'ame dans le délire du fanatiſme & le corps dans l'épuiſement. J'ai vu les jeunes perſonnes les plus aimables ſe faner & déperir, à meſure que ſe livrant à un ſyſtême erroné elles ceſſoient de s'oc-

cuper de leur vocation pour penſer uniquement à celui qui en eſt l'Auteur, & qu'on ne peut honorer mieux ſans doute qu'en la rempliſſant. Vous regrettez encore, Meſſieurs, un de vos diſciples qui, né avec les plus grands talents, une ame forte & belle, la plus grande candeur, toutes les vertus, annonçoit à l'Egliſe un Paſteur du plus grand mérite, & qui, victime d'une ſecte à laquelle il fut malheureuſement livré, a péri de l'épuiſement rapide dans lequel on a vu ſon corps tomber à meſure que ſon ame s'enflammoit.

§. 50. Les occupations de la Souveraineté, celles du Miniſtère, de la Magiſtrature, les ſpéculations quelconques ſi l'on s'y livre, en un mot tout ce qui peut exercer les facultés de l'ame fortement & longtems produit les mêmes maux que la culture des Sciences les plus abſtraites. Les Rois, les Sénateurs, les Miniſtres, les Ambaſſadeurs, les faiſeurs de projets, éprouvent le

même ſort que les Gens de Lettres s'ils donnent autant de tems & d'application à leurs affaires que les Savans à leurs études. Il eſt vrai qu'ils ont un avantage, dont j'ai déja fait ſentir l'importance, c'eſt que les devoirs même de leurs charges les forcent ſouvent à des diſtractions & à un exercice dont ces hommes qui ne ſont que Savans ſont privés; mais d'un autre côté, leurs travaux ſont ſouvent mêlés de chagrins & d'inquiétudes dont les influences ſont encore plus cruelles que celles de l'inaction, & qui accablent également l'ame & le corps; auſſi ceux qui reſiſtent aux occupations des plus grandes entrepriſes & aux ſoucis qui les accompagnent inévitablement ſont pour moi des phénomènes incompréhenſibles; CESAR, MAHOMET, CROMWELL, M. PAOLI plus grand qu'eux peut être, ont ſans doute reçu de la Nature des forces plus qu'humaines, & malgré cela ils auroient ſuc-

combé ſans le ſecours de l'exercice & de la ſobrieté. Mais c'eſt aſſez m'être occupé des maux, il eſt tems de venir aux remédes.

§. 51. La premiere difficulté qu'on a à vaincre avec les Gens de Lettres quand il s'agit de leur ſanté, c'eſt de les faire convenir de leurs torts ; ils ſont comme les amants qui s'emportent quand on oſe leur dire que l'objet de leur paſſion a des défauts ; d'ailleurs ils ont preſque tous cette eſpèce de fixité dans leurs idées que donne l'étude & qui augmentée par cette bonne opinion de ſoi même dont la Science enivre trop ſouvent ceux qui la poſſedent, fait qu'il n'eſt point aiſé de leur perſuader que leur conduite leur eſt nuiſible. Avertiſſez, raiſonnez, priez, grondez, c'eſt ſouvent peine perdue ; ils ſe font illuſions à eux-mêmes de mille façons différentes ; l'un compte ſur la vigueur de ſon tempéramment ; l'autre ſur la force de l'habitude ; ce-

lui-ci eſpère échapper à la punition parce qu'il n'a pas encore été puni ; celui-là s'authoriſe d'exemples étrangers qui ne prouvent rien pour lui ; tous oppoſent au Médecin une obſtination qu'ils prennent pour une fermeté dont ils s'applaudiſſent & dont ils deviennent les victimes ; bien loin de redouter le danger à venir ils ne veulent quelquefois pas même ſentir le mal préſent, ou, plutôt, le plus grand des maux pour eux c'eſt la privation du travail, ils ne comptent pour rien les autres moyennant qu'ils ſe ſouſtraiſent à celui-là. Quand ils ſont parvenus à ce degré de mobilité qui les jette dans l'extremité oppoſée, & leur fait tout craindre, même les maux les plus imaginaires, on n'en eſt pas plus heureux avec eux, & le découragement ne leur donne pas toujours de la docilité, mais une inſtabilité pire que l'opiniatreté ; qui ne permet point de compter ſur l'exécution d'aucune cure

ſuivie ; & on peut dire qu'en général les Gens de Lettres ſont les malades les plus difficiles à conduire ; c'eſt une raiſon de plus pour les éclairer ſur les moyens de conſerver & de rétablir leur ſanté.

§. 52. Le premier préſervatif, celui ſans lequel tous les autres ſecours ſont inutiles c'eſt de donner du délaſſement à l'eſprit. Je ſais qu'il y a un très petit nombre d'hommes ſupérieurs auxquels on n'oſeroit pas donner ce conſeil, ce ſeroit une eſpèce de crime de les diſtraire : DESCARTES livré aux plus ſublimes méditations & traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité, NEWTON découvrant & développant les loix de la nature, MONTESQUIEU compoſant un code pour toutes les nations & pour tous les ſiecles doivent être reſpectés dans leurs occupations, ils ſont nés pour ces grands travaux, le bien public les exige ; mais combien

compte-t'on d'hommes dont les veilles ſoyent auſſi intéreſſantes ? La plus part perdent inutilement leur temps & leur ſanté ; l'un compile les choſes les plus communes, l'autre redit ce qu'on a dit cent fois, un troiſieme s'occupe des recherches les plus inutiles, celui-ci ſe tuë en ſe livrant aux compoſitions les plus frivoles, celui-là en compoſant les ouvrages les plus faſtidieux, ſans qu'aucun d'eux ſonge au mal qu'il ſe fait, & au peu de fruit que le public en retirera ; le plus grand nombre n'a même jamais le public en vuë & ne dévore l'étude que comme le gourmand dévore les viandes pour aſſouvir ſa paſſion, qui trop ſouvent leur fait négliger beaucoup de devoirs très eſſentiels ; bruſqués la, arrachez les de leur cabinet, forcés les au repos & aux délaſſemens qui éloigneront les maux, & rétabliront les forces ; d'ailleurs le tems qu'ils paſſent hors de leur cabinet n'eſt point perdu ; ils revien-

dront au travail avec une ardeur nouvelle, & quelques moments consacrés tous les jours au loisir seront bien recompensés par la jouissance d'une longue santé qui prolongera le temps de leurs études. Souvent même c'est au milieu des délassements que naissent les idées les plus heureuses (z), & c'est en se promenant à la campagne qu'un des plus beaux génies de ce siecle a composé ses immortels ouvrages (a); l'ame se développe mieux en plein air, les parois resserrées d'un cabinet l'appétissent, l'odeur des fleurs champêtres l'élève, celle des lampes l'abbat, & la comparaison de PLUTARQUE est bien juste, *un peu d'eau*, dit-il, *nourrit & fortifie les plantes, une plus grande quantité les étouffe; il en est de*

(z) *Vegeta & strenua ingenia, quo plus recessus sumunt hoc meliores impetus edunt.* VALER. MAXIM. lib. 3. cap. 6. p. 140.

(a) *Animus eorum, qui in aperto ære ambulant, attollitur.* PLIN. *Jun.*

même de l'esprit, les travaux moderés le nourrissent, les travaux excessifs l'accablent (*b*). S'il y a un cas dans lequel il importe de prévenir le mal c'est dans celui-ci ; les maladies qui ont leur siége dans le cerveau, ont peine à se guérir radicalement, & cet organe est un de ceux qui recouvrent le plus difficilement ses forces ; plus il est nécessaire aux Gens de Lettres plus il leur importe de le ménager, & il me semble que ces hommes qui, en usant leurs facultés par les travaux excessifs, sont tombés dans l'imbecilité, forment un spectable bien propre à ouvrir les yeux des Hommes de Lettres, & à leur donner la plus forte leçon de modération. Qu'ils ne s'obstinent donc plus à justifier de dangereuses erreurs & à se jouer de leur propre santé ; qu'ils n'allèguent point l'exemple d'autrui, c'est un piège dangereux ; qu'ils ne se reposent point sur la force de leur cons-

(*b*) *De education. pueror. cap.* 12.

titution, ils l'affoibliſſent tous les jours ; qu'ils ne comptent point ſur les effets de l'habitude, elle rend inſenſible l'action des cauſes nuiſibles, mais elle ne la détruit point ; que le bonheur qu'ils ont eu d'échapper juſques à préſent ne les étourdiſſe point ſur le danger qui les menace, enfin qu'ils ſe perſuadent bien qu'on ne ſe livre point impunément à un travail force, & que pour cultiver les Sciences ſans ruiner ſa ſanté il faut interrompre ſouvent ſes études.

§. 53. Avoir préſenté l'inaction comme la ſeconde cauſe des maladies qui ſont l'objet de cette diſſertation, c'eſt ſans doute avoir déja indiqué l'exercice comme l'un des plus puiſſans moyens de conſerver & de rétablir la ſanté des Gens de Lettres ; on a vu dans l'article précédent toute l'utilité du grand air, elle eſt bien augmentée quand en même tems on prend un mouvement un peu marqué ; la réunion de ces deux remedes ſalutaires rafraichit, facilite

cilite la circulation, favoriſe la tranſpiration, ranime l'action des nerfs, fortifie tous les membres. Tout homme qui a paſſé quelques jours à s'occuper dans ſon cabinet ſe ſent la tête peſante, les yeux chauds, les lèvres & la bouche ſéche ; un certain malaiſe dans la poitrine, une légere tenſion au creux de l'eſtomac, plus de diſpoſition à l'ennui qu'à la gayeté, un ſommeil moins doux, une peſanteur & un engourdiſſement dans tous les membres ; s'il continue à s'enfermer, tous ces ſymptomes vont en augmentant & deviennent le germe de tous les maux que j'ai décrit : deux ou trois heures de promenade à la campagne les diſſipent tout à fait, & rappellent la ſérénité, la fraicheur & la force. Les Gens de Lettres ne ſont pas aſſez convaincus des influences du corps ſur l'ame, quoique les plus grands hommes les ayent très bien connues (*c*), & ayent ſenti que

(*c*) L'on trouve, à ce ſujet, un paſſage

l'eſprit eſt ſoumis à la médecine comme le corps. *L'ame*, diſoit DESCARTES, *dépend tellement du tempérament & de la diſpoſition des organes du corps, que ſi l'on pouvoit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce ſeroit dans la médecine qu'il faudroit le chercher* (*d*). Ce que DESCARTES preſſentoit M. HOFMAN l'a vérifié, & ce grand praticien dit expreſſément qu'il a connu des gens ſtupides à qui il a donné de la raiſon en leur faiſant pren-

---

très remarquable dans MOSES MAIMONIDES, le plus ancien des Médecins Arabes; „ Puiſque la ſanté, dit-il, contribue beau-
„ coup à la connoiſſance & au culte de la
„ Divinité, & que l'homme malade n'en peut
„ pas contempler dignement les œuvres, il
„ eſt donc abſolument néceſſaire pour lui
„ d'éviter avec ſoin tout ce qui peut nuire
„ à ſon corps, & de rechercher au contraire
„ tout ce qui peut conſerver & augmenter
„ ſa ſanté.

(*d*) *De methodo* No. 6.

dre du mouvement (*e*). Tous les Gens de Lettres devroient s'impoſer la loi de conſacrer tous les jours au moins une heure ou deux à l'exercice ; & M. BOERHAAVE vouloit que ce fut avant le diner. La ſimple promenade a ſes avantages, mais elle ne ſuffit pas, & je ne pourrois trop recommander de monter ſouvent à cheval, cet exercice eſt excellent pour la tête, pour la poitrine & ſur-tout pour les viſcères du bas ventre dont il prévient & diſſipe les engorgemens qui ſont, comme on l'a vu, une des maladies ordinaire des perſonnes ſédentaires. Je voudrois même que notre ſiecle & notre poſtérité eut l'obligation aux Gens de Lettres de rappeller ces différens exercices dont les Anciens faiſoient une partie de leur devoir, auxquels nos ancêtres ſe livroient encore avec le plus grand ſuccès, & que, depuis deux

(*e*) *De motu optim. corpor. medicin.* §. 9.

ou trois générations nous négligeons ſi fort que dans quelques années leurs noms n'exiſteront vraiſemblablement plus que dans les dictionnaires. L'hiſtoire qui doit leur être familiere leur fournit une multitude d'exemples des bons effets de l'exercice ; HERODICUS, célébre Médecin, Précepteur d'HIPPOCRATE, qui le premier a fait de la gymnaſtique ou de l'art des exercices, une branche de l'art de guérir, rétablit par ce moyen ſa propre ſanté, &, malgré la foibleſſe de ſon tempéramment, parvint juſques à l'âge de cent ans ; s'il en porta quelquefois l'uſage trop loin pour ſes malades, c'eſt que l'on eſt ſujet à s'enthouſiaſmer pour les découvertes utiles, & que l'on n'en connoit pas dabord parfaitement tous les avantages & tous les dangers (*f*). STRA-

(*f*) HERODICUS étoit frere de ce célébre Rhéteur GORGIAS *de Leontium* qui

TON étant attaqué d'une maladie de la ratte qui eſt une de celles des Savans, ne s'en guérit que par l'exercice (*g*). HISMONÆUS ſe délivra par le même moyen d'une foibleſſe de nerf. GALIEN, infirme juſques à l'âge de trente & quelques années, nous apprend lui-même qu'il ne put rétablir ſa ſanté qu'en conſacrant quelques heures tous les jours à prendre du mouvement. SOCRATE (*h*) & AGESILAS qui vont à cheval ſur un bâton avec leurs enfans, le grand Pontife SCÆVOLA, SCIPION, LÆLIUS, jouants aux petits palets, & faiſant des ricochets aux bords de la mer pour ſe délaſſer de leurs travaux

---

parvint à l'âge de cent & ſept ans, & qui ſuivoit ſans doute les conſeils de ſon frere.

(*g*) Il y a eu quelques Princes & pluſieurs grands hommes de ce nom, celui-ci eſt STRATON *de Lampſaque*, ſurnommé le *Phyſicien.*

(*h*) *Arundine equitavit ipſe Socrates.* VALER. MAXIM. l. 8. c. 8.

& conſerver par là leur ſanté, leur gayeté & leurs forces, me paroiſſent des exemples qu'on peut propoſer à nos Lettrés les plus illuſtres ſans craindre de bleſſer leur vanité, & avec quelqu'eſpérance qu'ils ne dédaigneront pas de les imiter. *Il eſt étonnant*, diſoit PLINE le jeune, *combien le mouvement & l'exercice du corps animent l'action de l'eſprit.*

La navigation eſt un exercice qu'on ne peut point conſeiller à tous les Savans, le plus grand nombre n'eſt pas à même de ſe le procurer, mais c'eſt un excellent remede pour débaraſſer les viſcères engorgés, diſſiper la bile, rétablir la tranſpiration, favoriſer toutes les évacuations, que ceux qui ſont à portée d'en jouir ne devroient point négliger. Les Anciens en connoiſſoient bien tous les avantages (*i*), & c'eſt le genre

(*i*) M. GILGHRISIT, célébre Médecin Ecoſſois, a prouvé tous les bons effets

de voiture que préféroit à tous les autres OCTAVE AUGUSTE, qui étoit homme de Lettres, & en avoit les infirmités (*k*). „ Il étudia de bonne „ heure, dit ſon hiſtorien, & avide„ ment l'éloquence & les beaux arts ; „ il eut de très grandes maladies ; il „ étoit ſujet aux rhumes & aux flu„ xions, & il fut attaqué de la pierre „ & d'inflammations d'entrailles (*l*) ;" mais s'il éprouvoit les infirmités que produiſent les Sciences, plus ſage que les Savans il ſavoit donner à ſa ſanté les ſoins qu'elle exigeoit, & ſe conſerva juſques à une belle vieilleſſe.

L'exercice qu'on prend dans un caroſſe bien ſuſpendu & qui roule ſur de beaux chemins, n'en eſt preſque

---

de la navigation, dans pluſieurs maladies très graves, par une ſuite d'obſervations dans un petit ouvrage intitulé : *On ſea voyage.*

(*k*) *Si quo mari pervenire poſſet potius navigabat.* SUETON.

(*l*) *in vit.* OCT. AUG. cap. 82.

pas un, non plus que celui qu'on procure aux malades, qui ſont hors d'état de ſortir, par différentes machines imaginées pour cela. Ce ſont de foibles reſſources quand il eſt impoſſible de faire mieux; mais les Gens de Lettres peuvent toujours, quand ils n'attendent pas trop tard, faire beaucoup mieux.

Les exercices dont je fais le plus de cas & qui conviennent le mieux aux Gens de Lettres, ſont ceux qui exercent toutes les parties du corps, tels que la paulme, le volant, le billard, le mail, la chaſſe, les quilles, les boules, le petit palet même; mais malheureuſement ils ſont tombés dans un ſi grand diſcrédit que, dans pluſieurs endroits, ces hommes qui s'appellent les *honnêtes gens* auroient preſque honte de s'en amuſer, & ne veulent pas ſentir que l'abandon de ces utiles plaiſirs eſt une des cauſes principales de l'augmentation des maladies

de langueur. Il ſeroit bien à ſouhaiter qu'on les rappella au moins dans les établiſſemens, qui ſe multiplient de nos jours, pour l'inſtitution de la jeuneſſe, & que la gymnaſtique redevint comme autrefois un objet des ſoins des Directeurs & des amuſemens des jeunes gens; je comprens ſous ce mot général les jeunes perſonnes du ſexe dont la vie ſédentaire ruine leur ſanté &, j'oſe dire même, le bonheur de la ſocieté.

§. 54. Ardens à défendre leur inaction, les Gens de Lettres s'authoriſeront de l'exemple d'un petit nombre d'hommes qui ont conſervé leur ſanté juſques à une vieilleſſe avancée ſans faire d'exercice; de celui des femmes, quoique mal à propos, comme on vient de le voir; de celui de beaucoup d'artiſans ſédentaires; mais ils ſe font une illuſion funeſte, & les cas qu'ils alléguent ne ſont point ſemblables au leur.

S'il y a en effet pluſieurs femmes, car malheureuſement cela ne regarde

pas le grand nombre, qui ſe portent aſſez bien ſans prendre preſqu'aucun mouvement, c'eſt qu'elles ont d'autres ſecours qui facilitent la circulation & dont les Gens de Lettres ſont privés. La Nature les a rendues plus ſuſceptibles de ſenſations agréables; elle leur a donné un plus grand fond de gayeté; elles cauſent davantage, & ce babil même eſt une ſorte d'exercice proportionné à leurs beſoins; elles mangent la plûpart moins; elles ne s'épuiſent point par les méditations qui tuent les Savans; leur ſommeil n'eſt point empêché par la continuation involontaire, pendant la nuit, des idées fortes qui ont occupé pendant le jour; mille petits évenemens de ſocieté, qu'un homme abſorbé dans ſes travaux n'apperçoit pas ſeulement, ſont pour elles des objets aſſez conſidérables pour mettre les paſſions en jeu au degré qu'il faut pour animer la circulation ſans fatiguer les organes. Si l'on trouve des hommes

du monde qui vieilliſſent & ſe portent bien, malgré leur inaction, on découvrira, preſque toujours, en les examinant qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les femmes jouiſſent.

Par rapport aux artiſans ſédentaires, que les Gens de Lettres ne s'y trompent point, leurs cas ſont très différens, ils n'ont qu'une choſe commune, c'eſt de ne pas changer de place autant qu'il ſeroit à ſouhaiter ; mais, même à cet égard, il y a déja une grande différence entr'eux, puiſque l'homme de lettres eſt ſédentaire tous les jours de ſa vie, & que l'artiſan ſe dédommage de la vie ſédentaire qu'il mène les jours ouvriers, par l'exercice qu'il prend les dimanches & les jours de fêtes, ce qui, dans une partie de l'Europe, fait un peu plus que la ſeptieme partie de l'année, & dans le reſte plus de la ſixieme. A tout autre égard la différence eſt extrême ; car quoique l'artiſan ne chan-

ge pas de place, cependant il y a toujours chez lui quelque partie de ſon corps en mouvement, & ce mouvement eſt aſſez conſidérable, dans quelques arts, pour les rendre très pénibles & très fatigans, quoiqu'on ſoit toujours aſſis; chez tous ſa continuité ſuplée à ſa petiteſſe, & au bout de la journée la ſomme de leur action, quoique très inſuffiſante chez pluſieurs pour conſerver leur ſanté, eſt bien ſupérieure à celle de beaucoup de Savans. D'ailleurs ſi cet artiſan n'anime pas l'action des nerfs par un exercice ſuffiſant, au moins il ne les uſe pas par l'étude; ſon travail lui gagne le ſommeil que celui de l'homme de Lettres lui fait perdre; la méditation après le repas ne trouble point ſes digeſtions; ſon genre de vie eſt plus ſimple, ſa gayeté, ſes chants le ſoutiennent; tout eſt contre l'homme de Lettres (*m*).

(*m*) Je ne veux point dire que l'inaction

§. 56. Quelque néceſſaire que leur ſoit le mouvement, ils ont cependant quelques attentions à faire pour éviter que par l'abus il ne leur devienne nuiſible ; la premiere c'eſt de ne jamais ſe permettre un exercice exceſſif, qui, loin de leur faire du bien & de leur rendre des forces, les épuiſe. Trop ſujets à donner dans les extrêmes, ils paſſent quelquefois de la plus grande

---

ne ſoit pas nuiſible à beaucoup d'artiſans; je ſais que tous les arts ont leurs inconvénients, & peut-être que le genre de vie du laboureur eſt le ſeul qni ne ſoit pas contraire à la ſanté, mais je veux ſeulement prouver que l'inaction des Gens de Lettres eſt plus complette, & accompagnée de circonſtances plus facheuſes que celle des artiſans ſédentaires. Les maladies de cette claſſe d'hommes dépendent de quatre cauſes principales; le manque ſuffiſant d'exercice & de plein air; les habitations ſouvent mal ſaines qu'ils occupent; les matieres qu'ils ouvrent & celles qu'ils employent; la fatigue de certaines parties du corps ſur leſquelles roule tout le pénible de leur art.

inaction à la vie la plus active, & s'imaginent que quelques jours de beaucoup d'exercice ſupléeront à ce qu'ils n'en ont pas pris pendant longtems, c'eſt ſe tromper dangereuſement ; non ſeulement ils uſent leurs forces & ſe trouvent plus épuiſés après, mais, ayant les vaiſſeaux foibles, ils courent riſque, en augmentant trop le mouvement tout à coup, d'en faire rompre quelques uns, & ils tombent dans des ſaignemens de nez, des crachements & même des vomiſſements de ſang comme je l'ai vu quelquefois ; auſſi SENEQUE a eu raiſon d'exclurre des exercices convenables aux Gens de Lettres ceux qui épuiſent les eſprits, (*n*) & HOMOBO PISO ce Médecin Italien, qui, de nos jours, a écrit contre la circulation du ſang, croyoit, fondé ſur ce même

(*n*) *Nam exercitationes, quarum labor ſpiritus exhaurit, hominem inhabilem intentioni ac ſtudiis acrionibus reddit* Epiſt. 15.

principe, qu'un homme qui fatiguoit trop ſon corps, étoit incapable de donner aux affaires l'attention néceſſaire (*o*).

Une ſeconde précaution c'eſt de ne pas s'appliquer dabord après avoir pris du mouvement, & cela par deux raiſons différentes; la premiere, c'eſt qu'alors on a beſoin de repos & que l'action de l'ame n'eſt point un repos pour le corps fatigué comme celle du corps l'eſt pour l'eſprit; la ſeconde c'eſt que la circulation étant animée par le mouvement, & le cerveau même étant agité par cette augmentation de mouvement eſt peu propre à ſuivre une chaine d'idées dont la netteté dépend de la tranquillité & de l'ordre des oſcillations (*p*). Il n'y a point d'homme

---

(*o*) *De regimine magnor. auxilior. p.* 378.

(*p*) Voy. PLATNERI *de negotioſâ actione propter valetudinem circumcidenda*, cette excellente diſſertation, toute pleine de choſes utiles & écrite avec beaucoup d'élégance, eſt un morceau précieux pour tous les Médecins,

de lettres ſans doute, qui ayant été obligé, par quelques circonſtances, de s'occuper après avoir pris aſſez de mouvement pour donner de l'agitation à ſon poulx, n'ait ſenti une eſpèce de vacillation & de volubilité dans ſa tête qui lui préſentoit trop d'idées, mais ſans la netteté néceſſaire.

Il eſt, en troiſieme lieu, très important de ne point prendre d'exercice violent dabord après le repas; la digeſtion n'eſt ni une fermentation, ni une diſſolution, ni une trituration, mais c'eſt une opération qui tient des trois & qui exige de la tranquillité; elle a beſoin de l'action des nerfs comme on l'a déja dit, & elle ſouffre ſi un violent exercice les employe ailleurs; les alimens ne doivent pas être continuellement balottés dans l'eſtomac, parce que ce balottage trouble à chaque inſtant l'action de la digeſtion commencée, & voilà pourquoi, de tous les exercices pris dabord après le repas, le

le trot du cheval eſt celui qui empêche le plus la digeſtion.

Enfin quand on a été longtems dans l'inaction on doit ſe perſuader que les premiers exercices ſeront pénibles, & paroitront faire plus de mal que de bien; mais il ne faut point ſe rebuter; en commençant par de très moderés on évitera ces malaiſes, & en les augmentant graduellement on parviendra peu à peu, à prendre beaucoup de mouvement ſans fatigue & avec le plus grand ſuccès.

§. 56. Quand les Gens de Lettres modéreront leurs études & prendront plus d'exercice, ils éviteront la plûpart des maux qu'ils ſe procurent, mais comme on ne peut point eſperer qu'ils obſervent tous à cet égard les conſeils qu'on leur donne, il eſt important de leur indiquer un régime qui ne concourre pas au moins à augmenter les cauſes de leurs infirmités, & qui puiſſe même contribuer à les diminuer (*q*).

(*q*) *Vero è, che un letterato indefeſſo nel*

L'on trouve dans HIPPOCRATES une regle générale qui prescrit aux Gens de Lettres, comme à tous les autres individus, la quantité d'aliments qu'ils doivent prendre ; *que les alimens*, dit-il, *soyent proportionnés au travail* (r); car ajoute-t'il ailleurs, *si les forces du corps surpassent les aliments*, c'est-à-dire si on les digère, *ils nourrissent & donnent de la vigueur au corps, mais si la force des alimens surpasse les forces du corps*, c'est-à-dire si l'estomac ne peut pas les digerer, *ils produisent une foule d'incommodités* (s). PLUTARQUE insiste beaucoup sur cette proportion reciproque entre l'exercice & la quantité des aliments pour la conservation de la santé, & l'on en sentira l'impor-

---

studi se usi un vitto regolato, innocente, e parco provare piu soffribili gl'incommodi di sua professione. FELICI *dissertat. p.* 203.

(r) ως ο πονος εξι και η τροφη.

(s) *De locis in homine*, FOES. p. 421, & ailleurs.

tance en se rappellant une vérité que j'ai déja établie, c'est que c'est l'action des différens organes qui tire des alimens les sucs analogues à nos humeurs & les change en notre propre substance. Si ces organes, dont l'estomac est l'essentiel, sont trop foibles pour agir sur une grande quantité d'alimens ou sur des alimens difficiles à digérer, au lieu d'être changés en notre substance, d'être ce qu'on appelle assimilés, ils se corrompent, comme je l'ai dit §. 20. en suivant leur propre disposition à telle ou telle espèce de corruption, & ils restent corps étranger qui irrite & qui ne nourrit point; c'est donc ces forces que chacun doit consulter, & tant de causes concourrent à les détruire chez le plus grand nombre des Gens de Lettres, qu'ils ne peuvent point se flatter de les conserver longtems; d'ailleurs lors même qu'ils digérent bien, ils doivent penser qu'ils transpirent peu, & que par la même la sobriété leur

eſt néceſſaire pour prévenir les accidens dont j'ai parlé §. 23. p. 71. & 72. Qu'ils ſe comparent au robuſte laboureur & qu'ils jugent ſi leur diette peut être la même. L'un toujours au grand air, faiſant un exercice continu, toujours gai, ne ſe fatiguant jamais par des méditations, jouiſſant d'un ſommeil réglé & tranquille, ayant toutes les fécretions très régulieres, eſt toujours dans un état de parfaite ſanté; les nourritures les plus dures ne ſont pas trop pénibles pour lui, parce qu'il a tout ce qu'il faut pour les digérer; ſes bonnes dents commencent par en faire une maſtication exacte que la plûpart des Gens de Lettres connoiſſent à peine, preſque tous avalant ſans macher; la ſalive, les humeurs digeſtives de l'eſtomac, celle que fournit le pancreas, la bile, les humeurs inteſtinales ont leur plus grand degré de perfection parce que les organes qui les ſéparent ſont ſains; les fibres muſculaires de l'eſto-

mac & des boyaux agiſſent avec force, aucune fonction en un mot ne languit, les excrémens ſont évacués, le chile paſſe ſans obſtacle dans les vaiſſeaux ſanguins qui en font bientôt un ſang pur dont les ſuperfluités s'évacuent par les urines & la tranſpiration, & le corps reſte dans un parfait équilibre. Si l'on donne à un fort manœuvre un bouillon léger, des friandiſes, de la gêlée, du poulet, du pain blanc, il aura tout digeré en très peu de tems, il aura faim, il ſera en nage, il tombera en foibleſſe ſi on ne lui donne promptement du lard, de la chair fumée, du fromage, du pain bis. Qu'un homme d'une conſtitution foible s'aviſe de vivre de ces alimens, il éprouvera des douleurs vives dans l'eſtomac, ou des angoiſſes plus cruelles que la douleur, il aura une forte indigeſtion, ces alimens corrompus deviendront une eſpèce de poiſon qui produira les ſuites les plus funeſtes; & M. BOERHAA-

VE les a avertis de ce danger ; „ Il „ y a des Gens de Lettres gourmands, „ dit-il, qui oſent manger les mêmes „ choſes que les gens de la campagne, „ mais ils ne peuvent digérer ces ali- „ mens : qu'ils choiſiſſent ou de renon- „ cer à l'étude ou de changer de re- „ gime ; ſans quoi de longues & cruel- „ les obſtructions dans les entrailles „ ſeront le fruit de leur indiſcretion (*t*).

§. 57. Les attentions des Gens de Lettres doivent porter ſur le choix des alimens & ſur leur quantité ; les erreurs à l'un & à l'autre égard ſont funeſtes, mais je ne crains pas de dire, que s'il falloit pécher dans le choix ou dans la quantité, il vaudroit encore mieux les mal choiſir (& on peut quelquefois y être forcé) que d'en trop prendre, ce qui ne peut jamais être néceſſaire.

(*t*) *Prælect. ad inſtit.* §. 1036. t. 7. p. 337.

Je ne me propoſe point d'indiquer en détail tous les alimens utiles & nuiſibles ; je me contenterai de faire connoitre les claſſes générales de ceux qu'on doit éviter & de ceux qu'on peut ſe permettre.

Ceux qui ne conviennent pas ſont 1°. tous les alimens gras ; ils augmentent le relachement des fibres de l'eſtomac, émouſſent l'action déja trop foible de la ſalive, des ſucs digeſtifs de la bile, des liqueurs inteſtinales, occaſionnent par la lenteur de leur digeſtion un malaiſe ſur l'eſtomac, &, venant à s'y corrompre, deviennent dabord acides, enſuite rances, & produiſent dans ces parties des ſymptomes d'irritation violente.

2°. Tous ceux qui étant viſqueux, pâteux, glaireux, opèrent à peu près comme les graiſſes. Ces deux claſſes renferment les pâtes graſſes, les fritures, les bignets, les crêmes, les pieds d'animaux &c.

3°. Ceux qui renferment beaucoup d'air, qui, venant à se développer, & n'étant pas assez contenu par des organes foibles, ni distribué à mesure qu'il se développe, produit des gonflemens considérables, qui sont toujours accompagnés d'un sentiment de malaise dans tout le corps, & sur-tout d'embarras dans la tête, qui en trouble les fonctions. C'est cette qualité qui a fait que les Anciens déconseilloient l'usage des graines légumineuses & que PYTHAGORE, si partisan d'ailleurs du regime végétal, défendoit sur tout à ses disciples de manger des fêves (*u*).

(*u*) L'air qui se développe des aliments est un des plus grands agents de la digestion, on ne pourroit pas vivre longtems avec des alimens dont on auroit enlevé l'air; mais cet air si utile, si nécessaire quand les organes sont en bon état parce qu'il s'en développe moins, parce qu'il se développe peu à peu, parce qu'il est régi & de nouveau employé, à mesure qu'il se développe, par l'action de

4°. Les viandes naturellement dures ou durcies par la fumaiſon & la ſalaiſon, ſur leſquelles les forces digeſtives foibles agiſſent trop lentement, qui reſtent longtems ſur l'eſtomac, irritent dabord par leur poids & par leur acreté, ſe corrompent en ſéjournant, & irritent enſuite par cette corruption.

---

l'eſtomac & des inteſtins, nuit quand les dictions ſont foibles, parceque, comme on l'a déja vu, les alimens ſe corrompant preſque plus qu'ils ne ſe digérent la quantité d'air qui ſe développe eſt beaucoup plus conſidérable; parceque la progreſſion des alimens ſe fait mal, ils reſtent longtems dans l'eſtomac, & cet organe ſe trouve ſurchargé d'une quantité d'air qui auroit du être repartie dans tout le canal inteſtinal; parce, enfin, que cet air plus fort que les organes, ſi on veut me permettre cette expreſſion, n'en eſt point régi, mais s'amaſſe & ſe rarefiant à chaque inſtant par la chaleur, gonfle prodigieuſement & par là occaſionne de vives douleurs, trouble la digeſtion, &, comprimant tous les viſcéres du bas-ventre, en altère les fonctions, quelquefois même y produit des inflammations.

5°. Tout ce qui eſt ou fort acide, on a vu que les Gens de Lettres étoient fort ſujets aux aigreurs, ou qui irrite trop par quelqu'autre eſpèce d'acreté que leurs nerfs délicats & mobiles ne peuvent point ſupporter.

§. 58. Les alimens qui conviennent le mieux ſont 1°. la viande tendre des jeunes animaux qu'on ſert à l'ordinaire ſur les tables, excepté celle de porcs, d'oyes, de canards. 2°. Le poiſſon à écaille, qui a la chair ferme & tendre, de mer, de riviere ou de lac. 3°. Les graines céreales, telles que les différentes eſpèces de froment, le ſeigle, l'orge, le ris, l'avoine; il ne faut même point croire que toutes les graines légumineuſes ſoient nuiſibles, & quoiqu'elles renferment plus d'air que les autres, je n'ai point vu que leur uſage moderé nuiſit aux perſonnes dont l'eſtomac n'eſt pas encore entierement perdu. De toutes ces graines les unes étant gruées ſervent à faire

ces différentes soupes connues sous le nom de soupes farineuses qui, soit à l'eau, soit au bouillon de viande, suivant les circonstances, sont un aliment assez nourrissant, aisé à digerer, & dont on fait usage avec grand succès dans plusieurs cas. Les froments & le seigle fourniſſent le pain dont je parlerai plus bas. 4°. Les herbes qui ne sont ni trop relachantes, ni trop acides; les meilleures de toutes sont les différentes espèces de chicorée. 5°. La plûpart des racines usuelles, qui nourrissent par leur partie farineuse comme les graines, & qui d'ailleurs sont presque toutes chargées d'un sucre fort doux, qui est un mélange d'huile & de sel dont les effets sont très favorables (x). 6°. Le pain qui est la base

(x) Toutes les racines dont on fait usage dans les cuisines, & sans doute beaucoup d'autres, sont remplies d'un excellent sucre qui n'est point inférieur à celui de la canne à su-

commune de la nourriture chez toutes les nations civiliſées, & dont on trouve l'équivalent chez la plûpart des peuples. 7°. Les œufs. 8°. Le lait. 9°. Les fruits. Mais l'uſage même de ces aliments peut être rendu plus ſalutaire par quelques obſervations qu'il eſt important de faire.

§. 59. Par rapport aux viandes tendres on doit les manger ou roties ou cuites dans très peu d'eau; ſi on les cuit à grand bouillon, le bouillon ſe charge de toutes leurs parties nutritives, & elles ne conſervent plus qu'une fibre ſéche qui eſt incapable de fortifier. Le bœuf tendre, le bon veau, le mouton nourri dans les lieux ſecs, les poules, poulets, chapons, poulardes, moyennant qu'ils ne ſoyent pas trop gras; les poulets d'inde, les pi-

---

cre, & qu'on peut en extraire très aiſément; huit onces de ſuc de *chervi* donnent une once & demi de ſucre. MARGRAFF *Mém. de l'Acad. de Berlin.*

geonneaux, les perdreaux, les alouettes, ſont les viandes les plus convenables aux perſonnes délicates, & peut-être celles auxquelles ils devroient ſe borner.

Les poiſſons ſans écailles, ceux d'étang, ceux qui ſont trop gras, peu fermes, glaireux, forment une mauvaiſe nourriture, & on doit les éviter. Le poiſſon n'eſt jamais plus ſain que quand il eſt cuit à l'eau.

Les œufs quand ils ſont tous frais & cruds ou très peu cuits à la coque, ſont un genre d'aliment doux qui n'irrite point, qui nourrit bien, qui ſe digére avec facilité, mais s'ils ne ſont pas très frais ils ſont nuiſibles, s'ils ſont durcis ils ſont très indigeſtes; c'eſt une des meilleures nourritures pour les perſonnes ſujettes aux aigreurs; celles qui ne peuvent pas digerer les œufs entiers ſe trouvent ſouvent très bien de ne prendre que le blanc qui eſt beaucoup plus aiſé à digerer & qui fortifie

beaucoup les perſonnes foibles (*y*).

Le lait qui eſt le plus doux, le plus digeſtible des alimens, convient auſſi beaucoup aux Gens de Lettres, moyennant qu'ils ne ſoient point encore fatigués par les aigreurs, & qu'ils ne le prennent point avec des alimens ou qui peuvent l'altérer, ou qui, étant difficiles à digerer, le retiendroient trop longtems dans l'eſtomac où il ſe corromproit. Il faut pour bien faire le prendre ou ſeul ou ſeulement avec un

(*y*) Quand l'expérience ne le prouveroit pas, on auroit pu le conclure de ce que le blanc eſt la premiere nourriture du poulet, & que le jaune ne lui ſert que les derniers jours. Si l'on doit même ajouter foi aux rélations de quelques voyageurs, le jaune de l'œuf du *Tavon*, eſpèce de poule de mer des isles Philipines, ne ſert jamais à la nourriture du petit animal, & quand il éclot le jaune ſe trouve tout entier dans la coque; mais comment concilier cette obſervation avec celles qui démontrent invinciblement que le jaune eſt une partie de l'animal même?

peu de pain dans un tems où la digeſtion des autres alimens eſt bien finie.

On peut placer auprès du lait le chocolat, qu'on doit ranger parmi les alimens plûtot que parmi les boiſſons ; c'eſt la décoction d'une graine qui renferme deux parties, une farine douce, nourriſſante, digeſtible, & une huile graſſe, amère, pénétrante ; ce mêlange en fait une nourriture qui répare promptement & qui fortifie, mais dont il ne faut cependant point abuſer. Le cacao nourrit trop les perſonnes ſanguines, il augmente la quantité du ſang, il les échauffe ; comme aliment gras il occaſionne qnelquefois des peſanteurs d'eſtomac, il ſe digére mal, il ôte l'appétit, il conſtipe, & en général il ne convient point quand il y a des obſtructions ; d'autrefois il s'aigrit. L'addition du ſucre ne fait que le rendre plus digeſtible, mais celle des aromates, ſur-tout de la vanille & de l'ambre le rend inſupportable pour pluſieurs

perſonnes, & nuiſible à toutes celles qui ſont échauffées & dont le ſang a de la diſpoſition à ſe porter à la tête.

§. 60. Les fruits dont on fait généralement le plus d'uſage, ſont les ceriſes, les fraiſes, les framboiſes, les raiſins de mars, les groſeilles, les meures, les différentes eſpèces de prunes & de pêches, les poires fondantes, les abricots, les raiſins; tous ne ſont pas également ſalutaires; les ceriſes, les meures, les pêches, les poires fondantes, les raiſins, ſont ceux qui me paroiſſent mériter la préférence, & leur qualité relachante & ſuſceptible de s'aigrir pourroit même les faire enviſager dabord comme peu convenables aux Savans auxquels je n'en conſeillerois point en effet un uſage trop continu ou trop abondant; mais comme dans l'énumeration des maux auxquels l'étude expoſe, on a vu qu'un des plus cruels étoit la ſtagnation & l'épaiſſiſſement de la bile, ces fruits ſont le reméde du monde le plus propre à

le

le prévenir & à le guérir ; leur jus qui eſt, de tous les ſavons, le plus doux, le plus fondant, le plus agréable, le ſeul nourriſſant & fortifiant, conſerve à la bile ſa fluidité, enleve les obſtructions, excite les inteſtins pareſſeux, guérit la mélancholie qui dépend des obſtructions du bas-ventre, & convient extrêmement à ceux des Gens de Lettres dont j'ai parlé §. 43. p. 106. qui ſont expoſés à des fievres inflammatoires, ou à ceux qui tombent dans des fievres lentes, produites par le deſſéchement, ou par l'acreté putride des humeurs ; ils ſont ſur-tout le vrai ſpécifique des maladies indiquées §. 22. qui dépendent de la corruption de la bile. On doit les éviter quand on eſt fort ſujet aux aigreurs, quand l'eſtomac & les inteſtins ſont dans un état de relachement, que tout le corps eſt trop lache, le ſang trop diſſout, les forces épuiſées. Les perſonnes même auxquelles ils conviennent, ſur-tout les

Gens de Lettres dont l'eſtomac a toujours beſoin de ménagement, ſe trouveront toujours mieux de les prendre hors des repas, quand l'eſtomac eſt vuide, qu'à la fin des repas, de les prendre ſeuls ou avec un peu de pain que de les mêler à d'autres alimens, & ſur-tout de ne boire par deſſus que de l'eau, qui eſt leur vrai digeſtif, au lieu que le vin les durcit & les aigrit.

§. 61. Il y a dans le choix des alimens des précautions à prendre qui ne peuvent point être preſcrites par des régles générales, mais que chacun doit découvrir en obſervant ce qui lui convient ou l'incommode. Chez quelques perſonnes la viande ſe digére plus aiſement que les légumes qui leur procurent une ſenſation déſagréable au creux de l'eſtomac, & dont ils doivent par la même beaucoup reſtreindre l'uſage, dont d'autres ſe trouvent à merveille & beaucoup mieux que de la viande, dont un uſage un peu abon-

dant leur donne de l'angoiſſe, des inſomnies, de la triſteſſe, de la fièvre. En général on préfére les légumes pour la nourriture des Gens de Lettres; PLUTARQUE ne veut pas même qu'ils goûtent de la viande dont l'uſage, dit-il, diminue l'intelligence; on peut citer pour authoriſer ce ſyſtême l'exemple de pluſieurs Philoſophes célèbres par l'étendue de leur génie & de leurs connoiſſances, qui n'en ont fait aucun uſage, tels que ZENON, PLOTIN, CHRYSANTE. Feu M. COCCHI, célébre Médecin de Florence, a donné ſur cette matiere une diſſertation très intéreſſante (z); mais je crois cependant devoir avertir que ce ſeroit un abus dangereux que de vouloir aſtreindre les Gens de Lettres à un régime abſolument végétal qui auroit pour pluſieurs des inconvéniens

(z) *Del vitto Pitagorico per uſo della Medicina.* Firenze 1744.

très-réels. GALIEN, SETHI, PLEMPIUS s'accordent à regarder les poiſſons de riviere comme un des alimens les plus ſains pour les Gens de Lettres ; on ſe ſent plus léger après leur uſage qu'après celui de la viande. J'ai vu quelques Hommes de Lettres à qui le pain donnoit conſtamment des aigreurs, & qui ne peuvent en prendre qu'une très-petite quantité. Les œufs incommodent beaucoup de gens ſans qu'il ſoit poſſible d'en aſſigner la raiſon ; il en eſt de même du lait ; ainſi par rapport à ces alimens il faut abſolument conſulter ſon eſtomac.

§. 62. Quoique l'apprêt le plus ſimple ſoit le plus ſain, l'on ne doit cependant pas exclure tous les aſſaiſonnemens de la cuiſine des Savans. Les fibres laches de leur eſtomac, dont l'action n'eſt point animée par le mouvement, ont beſoin de quelques légers ſtimulans qui les tirent de leur engourdiſſement, tels ſont le ſel, le ſucre,

quelques aromates doux, tels que la canelle, la noix muſcate, & ſur-tout ces aromates plus ſalutaires encore que nous cultivons dans nos jardins, le thym, la majorlaine, le baſilic, le cerfeuil, le fenouil, & d'autres du même ordre; mais l'on doit éviter tous ceux qui, chargés d'une huile ou d'un ſel exceſſivement acres, irritent trop fortement & dont l'action eſt trop durable; tous les Gens de Lettres devroient, comme HORACE, haïr l'ail & éviter l'uſage de la moutarde & du poivre qui ſont remplis d'une huile eſſentielle preſque brulante. Ils doivent même être en garde contre un trop grand & trop fréquent uſage des aſſaiſonnemens les plus doux, qu'on ne devroit jamais regarder comme une partie des alimens ordinaires, puiſque tout ce qui irrite augmente la circulation, uſe les organes & abrége les jours.

§. 63. Une des régles de diétetique la plus importante pour la ſanté & à

laquelle il eſt d'autant plus important de s'aſtreindre qu'on a l'eſtomac moins bon, c'eſt d'éviter les mélanges de différens alimens, & de ne jamais ſe permettre plus de deux ou tout au plus trois plats à chaque repas; celui qui ſe borne à un ſeul fait encore mieux; & je connois un vieillard reſpectable qui étant aſſez valétudinaire à l'âge de quarante ans, s'impoſa la loi de ne jamais manger que d'un ſeul plat, il a tenu parole, & eſt parvenu à celui de quatre vingt dix, jouiſſant d'une excellente ſanté, de toute la force de ſon eſprit, & de toute la vivacité de ſes ſens. Si l'on refléchit un moment ſur cette varieté étonnante de mets dont les tables ſont ſervies, ſur le nombre de choſes différentes dont on charge ſon eſtomac en très peu de tems, on trouvera peu d'uſages plus ridicules; quand on en obſerve les ſuites, on voit qu'il y en a peu de plus dangereux. Qu'HORACE nous faſſe la leçon ſur cet article, on

recevra ſes conſeils avec plus de plaiſir & peut-être plus de confiance que ceux des Médecins. „ Voyons maintenant „ quels ſont les avantages de la fru- „ galité : Premierement avec elle on „ ſe porte bien. Pour en être con- „ vaincu rappellez-vous quelqu'un de „ ces repas ſimples dont vous vous êtes „ ſi bien trouvé ; mais dès qu'avec les „ ragouts, les rôtis, on mêle le gibier, „ le poiſſon, les viandes douces ſe „ changent en bile, & une pituite viſ- „ queuſe fait mille ravages dans l'eſ- „ tomac (*a*).

§. 63. Quelle que ſoit la ſalubrité & la ſimplicité des mets dont les Gens de Lettres font uſage, ſi, toujours occupés de leurs études, ils mangent machinalement & ſans mâcher, comme je m'en ſuis déja plaint, ils négligent un des ſecours les plus utiles à la di-

(*a*) *Accipe nunc victus tenuis quæ quanta; que ſecum Afferat. &c.* Satyr. 2. lib. 2.

geſtion. Rien ne ſoulage l'eſtomac autant qu'une maſtication exacte ; elle augmente la ſécretion de la ſalive qui eſt le meilleur des digeſtifs (*b*), elle en imprégne exactement les aliments dont elle augmente la ſurface en les diviſant extrêmement, & en les mettant par là plus à portée d'être pénétrés par les ſucs de l'eſtomac ; leur diſſolution dans l'eſtomac devenant plus prompte, ils y ſéjournent moins longtems, ils s'y digérent & ne s'y corrompent point, par là même ils ne l'irritent ni ne le fatiguent, & cette premiere digeſtion étant parfaitement bien faite tout le reſte des fonctions s'en reſſent & s'exécute avec aiſance. La maſtication a encore deux autres avantages, l'un c'eſt que l'on mange réellement moins ſans en être moins nourri ; l'autre, c'eſt qu'elle contribue beaucoup à la conſervation des dents ; en un mot

(*b*) MACBRIDE *experimental eſſays* P. 15. 54. *&c.*

ſes avantages pour la conſervation de la ſanté ſont tels qu'on ne peut point aſſez les apprécier, ni trop inſiſter ſur le tort trop général que l'on a de la négliger.

§. 65. La digeſtion ſe faiſant lentement chez les Gens de Lettres, il ne leur convient point de manger ſouvent, & il y a une grande différence entre l'état d'un eſtomac encore à demi plein d'alimens à demi digerés, qui ont beſoin de toutes les forces de l'eſtomac pour l'être complettement, & celui d'un eſtomac qui étant débarraſſé de tout aliment, a repris ſes forces & eſt baigné de ſucs digeſtifs qui attendent de nouvelles nourritures; tout ce qu'on prend dans le premier état trouble la digeſtion commencée, & ne peut point éprouver dabord les premiers changemens d'une bonne digeſtion; ainſi il importe extrêmement aux Gens de Lettres de ne jamais manger mal à propos, & c'eſt bien aſſez pour eux de

faire trois repas par jour, deux très légers, & l'autre un peu plus fort. J'ai vu quelques perſonnes dont le travail avoit dérangé l'eſtomac & la ſanté, ſe rétablir en obſervant la mode de vivre ſuivant que je leur avois conſeillé avec des directions pour le choix des alimens, dont les détails ſeroient déplacés ici. Le matin en ſe levant ils buvoient un verre d'eau froide, ils déjeunoient une demi heure après, & s'occupoient pendant quatre ou cinq heures, ils prenoient alors de l'exercice au moins pendant une heure, & dinoient après s'être un peu repoſés. Les premieres heures après le diner étoient conſacrées ou à une promenade fort douce ou à quelques devoirs de ſocieté qui ne fatiguent ni l'eſprit ni le corps; ils s'occupoient encore quelques heures dans la ſoirée, & faiſoient un ſouper extrêmement léger, ce qui eſt très important pour les Lettrés par pluſieurs raiſons. La premiere c'eſt que

le ſommeil portant déja plus de ſang à la tête il eſt dangereux d'augmenter beaucoup la plénitude des vaiſſeaux par un grand ſouper avant que de ſe coucher (*c*); la ſeconde c'eſt que l'action des nerfs étant diminuée pendant le ſommeil, les digeſtions auxquelles cette action eſt néceſſaire doivent ſe faire moins bien; la troiſieme c'eſt que le ſommeil des Gens de Lettres étant déja fort léger, s'il y a dans l'eſtomac beaucoup d'alimens ils forment un principe d'irritation qui, tenant tous les nerfs dans un état d'agitation, trouble abſolument le repos; on n'eſt pas éveillé

(*c*) Il y a pluſieurs phénomènes qui prouvent cette plénitude des vaiſſeaux du cerveau pendant le ſommeil, & on a tous les jours ſous les yeux un phénomène qui la démontre palpablement, ce ſont ces grincements de dents auxquels beaucoup d'enfans & même des adultes ſont ſujets en dormant, & qui ſont toujours beaucoup plus forts quand ils ont beaucoup ſoupé.

parce qu'on n'en a pas la force, on ne dort pas parce qu'on ne peut pas jouir de ce calme profond qui forme le ſommeil, & cet état fatigue exceſſivement & ruine la ſanté; on le prévient en faiſant un de ces ſoupers légers qui, comme on le diſoit de ceux de PLATON, ſont agréables pour le moment & pour le lendemain, & laiſſent le corps ſain & l'eſprit libre, au lieu qu'un ſouper abondant laiſſe la tête embarraſſée, le corps fatigué & l'eſprit abbatu & incapable de s'occuper avec ſuccès.

Vides ut pallidus omnis
Cœnâ deſurgat dubiâ? corpus onuſtum
Heſternis vitiis animum quoque prægravat una,
Atque affigit humo divinæ particulam auræ:
Alter ubi dicto citius curata ſopori,
Membra dedit, vegetus præſcripta ad munia ſurgit (d).

(d) Voyez les viſages pâles de ces gens qui ſortent d'une grande table. Il y a plus,

j'ai connu des hommes de Lettres qui ont rétabli leur ſanté délabrée en prenant ſeulement un peu de lait pour ſouper. Ne fairoit-on pas encore mieux, dira-t-on peut-être, de ne point ſouper du tout? Quelques perſonnes ſont dans cet uſage, & s'en trouvent bien, mais il ne peut point convenir indiſtinctement à tous les Gens de Lettres; comme ils ont l'eſtomac extrêmement ſenſible & les nerfs fort délicats, s'ils reſtent trop longtems ſans prendre quelque choſe, les ſucs digeſtifs acquiérent une acreté qui, n'étant point enveloppée

---

le corps fatigué des excès de la veille appeſantit l'eſprit & rend terreſtre cette parcelle de la Divinité, ce ſouffle qui nous anime; au lieu que l'homme ſobre ſe couche, s'endort, & ſe léve plein de vigueur pour reprendre ſes occupations. HOR. *Sat. 2. lib. 2.*

THEOPHRASTE a auſſi averti qu'*en mangeant beaucoup & en ſe nourriſſant de viandes, on affoibliſſoit ſa raiſon, on appeſantiſſoit ſon eſprit, & on contractoit une eſpèce d'imbécilité.*

par les alimens, irrite l'eſtomac, & cette irritation ſuffit pour troubler le ſommeil.

§. 66. Ceux qui ſont attachés au plaiſir de manger pourroient être tentés d'enviſager ces régles comme des préceptes auſtéres qui n'ont jamais été exactement ſuivis, & qu'il ſeroit peut-être dangereux de ſuivre à la lettre; il eſt aiſé de les raſſurer par une foule d'exemples qui prouvent qu'une ſobrieté bien plus grande que celle que j'ai preſcrite, eſt le vrai moyen de conſerver une ſanté parfaite. AUGUSTE, dont on a vu que les infirmités avoient beaucoup de rapport avec celles des Gens de Lettres, eſt un modèle à leur offrir pour la ſobrieté, il ſe bornoit à la plus petite quantité de nourriture (*e*). PAUL l'HERMITE, ST. ANTOINE, ARSENIUS, ST. EPIPHANE, pour ne pas parler de plu-

(*e*) *Minimi cibi erat.* SUET.

sieurs autres solitaires dont la longue vie est moins bien attestée, vécurent tous au delà d'un siecle en ne se nourrissant que de pain, de dattes, de quelques racines, d'un peu de fruit & d'eau. GALIEN raccommoda son tempérament par l'exercice & par une grande frugalité. BARTHOLE, ce célébre restaurateur du droit dans le quatorzieme siecle, est le premier, si je ne me trompe, qui ait pesé ses alimens, il les reduisit à une très petite quantité afin de conserver par là son génie également disposé, en tout tems, à l'étude à laquelle il se livroit avec une ardeur dont on a vu peu d'exemples (*f*).

(*f*) L'on nous a conservé une anecdote de la vie de BARTHOLE qui n'est pas à l'avantage des Lettres, & ne prouve que trop qu'en s'y livrant avec excès elles produisent un fond dangereux d'hypocondrie, de misantropie & d'humeur. Il étoit revêtu d'une charge de judicature considérable, & condamnoit à mort sur le plus léger soupçon ;

Mais un des exemples les plus frappans & les plus inſtructifs c'eſt celui de LOUIS CORNARO, noble Vénitien, d'une des plus anciennes familles & de celles qui ont fourni le plus de Doges à cette république. Dès l'âge de vingt cinq ans il fut attaqué de maux d'eſtomac, de douleurs de côté, d'un commencement de goutte, de fiévre lente; malgré une multitude de remédes ſa ſanté continuoit, à quarante ans, à être très mauvaiſe, il abandonna alors tous les remédes, & s'impoſa le genre de vie le plus ſobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture ſolide, & quatorze onces de boiſſon par jour, ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme dans le même pays où il vivoit

ce qui le rendit ſi odieux au peuple que pour en fuir la violence, il fut obligé de ſe retirer à la campagne.

voit ; l'effet de ce régime qu'il a décrit lui-même dans un petit ouvrage intitulé, *des avantages de la vie ſobre* (g), fut tel que les infirmités, diſparoiſſants peu à peu, firent place à une ſanté ferme & robuſte, accompagnée d'un ſentiment de bien être & de contentement qu'il n'avoit jamais connu auparavant ; à l'âge de quatre vingt quinze ans il écrivit un ouvrage ſur la naiſſance & la mort de l'homme, dans lequel il fait le portrait le plus intéreſſant de ſa vie. „ Je me trouve ſain „ & gaillard comme on l'eſt à vingt- „ cinq ans ; j'écris ſept ou huit heu- „ res par jour, le reſte du tems je „ me promene, je cauſe, ou je tiens „ ma partie dans un concert ; je ſuis „ gai, j'ai du goût pour tout ce que „ je mange, j'ai l'imagination vive, „ la mémoire heureuſe, le jugement

(g) *Luigi* CORNARO *diſcorzi della vita ſobria.*

„ bon, & ce qui eſt ſurprenant à mon „ âge, la voix forte & harmonieuſe. “ Il vécut au delà de cent ans. Le ſavant Jéſuite Flamand, *Léonard* LESSIUS, enchanté de la méthode de CORNARO, traduiſit ſon traité de la vie ſobre en latin, en adopta la pratique pour lui-même avec le plus grand ſuccès, & compoſa ſur ces principes un ouvrage diététique dans lequel il démontre tous les avantages de la frugalité (*h*). RAMAZINI nous a conſervé l'hiſtoire du Cardinal SFORTIA PALLAVICINI, qui, après avoir travaillé tout le jour ſans rien prendre ſe bornoit à faire un ſouper léger (*i*); & pour nous rapprocher plus de no-

(*h*) *Leonh.* LESSII *Hygiaſticon, ſeu vera ratio valetudinis bonæ.* Antverp. 1563.

(*i*) *Totam diem litterarum ſtudio ſine cibo largiebatur, mox cœnâ modicâ ſumptâ ac ſtudiorum curâ ablegata, ſomno & virium reparationi noctem totam impendebat. De litteratorum morbis diſſertatio,* Opera omnia p. 654.

tre tems, l'immortel NEWTON, qui eſt parvenu à un âge très avancé, pendant le tems de ſes plus grandes méditations n'a vécu que d'un peu de pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Eſpagne, & pendant le cours de ſa vie il n'a preſque rien pris de plus, ſi ce n'eſt un peu de poulet. Le fameux Chevalier LAW, l'un des hommes qui a fait les plus grands efforts d'eſprit, pour conſerver toujours ſa tête parfaitement libre & toute la vivacité de ſon eſprit, ne vécut pendant pluſieurs années qu'avec la moitié d'un poulet par jour, & environ une livre de pain; il ne buvoit que de l'eau ou des liqueurs aqueuſes (*k*), & le choix de cette boiſſon doit encore être regardé comme un des moyens les plus propres à conſerver la ſanté.

(*k*) CHEYNE *Natural method of curing the diſeaſes of the body &c.* part. 2. ch. 2. §. 4.

§. 67. L'eau eſt la boiſſon que la Nature a donné à toutes les nations, elle l'a faite agréable pour tous les palais, & lui a donné la vertu de diſſoudre tous les alimens. Les Grecs & les Romains la regardoient, avec raiſon, comme une panacée univerſelle, & elle eſt en effet un très grand reméde toutes les fois qu'il y a beaucoup de ſechereſſe, quand on eſt incommodé par les aigreurs, quand la bile a acquis trop d'acreté. On doit choiſir une eau de fontaine pure, douce, fraiche, qui mouſſe facilement avec le ſavon, qui cuiſe bien les légumes, qui lave bien les linges; quand elle réunit toutes ces qualités elle facilite extrêmement les digeſtions, elle fortifie, elle entretient toutes les évacuations, elle prévient tous les engorgemens, elle rend le ſommeil plus tranquille, la tête plus nette, la gayeté plus conſtante, & les mœurs plus douces. En comparant ſes effets à ceux du vin, la

comparaiſon eſt toute en faveur de l'eau.

§. 68. Le vin agit comme un ſtimulant, il irrite les fibres & augmente le mouvement, effet qui, ſouvent repeté, abrége néceſſairement la vie; ſujet à s'aigrir, il augmente les aigreurs qui ſont un des maux des Gens de Lettres; il a d'ailleurs un inconvénient très grand pour eux, & qui ſeul devroit les déterminer à s'en priver, c'eſt qu'il porte puiſſamment les humeurs à la tête & augmente par là les maladies de cette partie, auxquelles les études diſpoſent déja ſi fortement. L'on ſoulage rarement les migraines, & on ne parvient point à prévenir les apoplexies ſans interdire cette boiſſon, dont l'uſage journalier, bien loin de faciliter la digeſtion, la trouble chez preſque toutes les perſonnes qui n'ont pas l'eſtomac très bon. L'on a remarqué ſouvent que les perſonnes qui ne buvoient que de l'eau avoient le génie plus net,

la mémoire plus ferme, les ſens plus exquis; DEMOSTHENE, G. NAUDE', TIRAQUEAU, M. LOCKE, M. HALLER, n'ont jamais bu que de l'eau; la plûpart des plus grands hommes, & tous les hommes qui ont vécu longtems n'ont bu que très peu de vin, qui eſt nuiſible dans preſque tous les maux de nerfs, fleau ordinaire des Gens de Lettres, & qui ſont ſi inévitablement la ſuite des études que je ne doûte pas que cet amour des ſciences, qui eſt depuis un ſiécle la manie régnante, ne ſoit une des principales cauſes de cette augmentation frappante des maladies de cette eſpèce (*l*), qu'un régime con-

(*l*) Les maladies des nerfs ſont beaucoup plus frèquentes & plus variées qu'elles ne l'étoient il y a ſoixante ans; c'eſt une vérité généralement connue, tout le monde l'obſerve, s'en plaint, & en demande les raiſons: il y en a pluſieurs, j'indiquerai ici les principales. 1o. L'amour des Sciences & la culture des Lettres beaucoup plus répandues: on pour-

venable, l'exercice, la privation des eaux chaudes & celle du vin guérif-

---

roit dire, comme CICERON disoit autrefois des Dieux, il est plus aisé de rencontrer un Académicien qu'un homme. Cette foule de presses qui roulent continuellement en Europe, cette immensité d'ouvrages qui en sortent tous les jours supposent nécessairement une multitude d'hommes qui n'ont peut-être point les vrais attributs des Savans, mais qui sont plus ou moins exposés aux maux qu'ils éprouvent, & l'on a vu que les maux de nerfs en sont une partie. Tant d'auteurs font éclore une foule de lecteurs, & une lecture continuée produit toutes les maladies nerveuses; peut-être que de toutes les causes qui ont nui à la santé des femmes la principale a été la multiplication infinie des romans depuis cent ans. Dès la bavette jusques à la vieillesse la plus avancée, elles les lisent avec une si grande ardeur qu'elles craignent de se distraire un moment, ne prennent aucun mouvement, & souvent veillent très tard pour satisfaire cette passion; ce qui ruine absolument leur santé; sans parler de celles qui sont elles-mêmes auteurs, & ce nombre s'accroit

ſent plus ſouvent que les remédes. Je ne veux cependant pas qu'on conclue

---

tous les jours. Une fille qui a dix ans lit au lieu de courir, doit être à vingt une femme à vapeur & non point une bonne nourriſſe. 2.o. Un beaucoup plus grand uſage des eaux chaudes, dont je fais voir tous les dangers dans le paragraphe qui ſuit celui-ci. 3.o. L'augmentation du luxe, qui entraine une vie beaucoup plus molle pour les maitres & pour les domeſtiques, & qui a multiplié prodigieuſement le nombre des arts ſédentaires dont l'établiſſement ſi vanté a ruiné tout à la fois l'agriculture & la ſanté. J'ai vu dans ce pays quelques villages dont tous les habitans, occupés aux ouvrages de fuſtaillerie, paſſoient leur vie à aller couper les arbres dans les forêts, à les mettre en œuvre, à conduire leurs ouvrages ſur les marchés, & c'étoit le canton du pays, où l'on trouvoit les hommes les plus beaux, les plus forts, les mieux portants, les plus à leur aiſe: il y a trente ans qu'il s'y établit quelques lapidaires, la quantité d'argent augmenta & ſéduiſit, la lapidomanie gagna, la fuſtaillerie tomba, la vie ſédentaire ſuccèda à la vie active, des mercenaires

que je condamne abſolument l'uſage du vin pour les Gens de Lettres ; mais

---

étrangers ſont venus travailler leurs terres, la nouvelle profeſſion a perdu de ſa vogue, c'eſt aujourd'hui le quartier du pays qui a le plus de maladies de langueur, les hommes y ont dégeneré & l'aiſance s'en éloigne pour n'y revenir peut-être jamais, parce qu'elle fuit les contrées où les hommes ſont foibles & oiſifs. Pluſieurs ordres de gens qui ſe ſervoient eux-mêmes il y a trente ans, ſe font ſervir aujourd'hui ; ceux qui alloient à pied vont à cheval, ceux qui alloient à cheval vont en voiture, ils trouvent même le cahotement des voitures publiques trop rude & les derniers artiſans ne voyageront bientôt plus que dans des caroſſes à *reſſorts bien liants*. On demeure beaucoup plus en ville qu'on ne faiſoit, le mot vague d'éducation a frappé les oreilles, & ſans ſavoir quelles idées on y attachoit, on eſt venu en ville donner de l'éducation à ſes enfans, & ils y ont perdu leur ſanté, & trop ſouvent peut-être leurs vertus ; qu'ont-ils acquis en échange ? 4o. Plus de paſſions : le luxe & la vie de la ville les mettent néceſſairement en jeu, ils augmentent la vanité, la cupidité, l'ambition, la ja-

je voudrois qu'on n'en fit point une boiſſon journaliere & qu'on le regardat comme un reméde ; il n'y en auroit point de plus agréable & de plus utile dans les cas de grand relachement,

---

louſie, paſſions nuiſibles qui détruiſent la ſanté & produiſent tous les maux de nerfs ; ils diminuent les liaiſons, l'amitié, la gayeté, qui font tant de bien. 5o. Un goût d'aſſaiſonnement dans la cuiſine beaucoup plus échauffant, ce qui uſe néceſſairement les organes, jette dans la foibleſſe, la fièvre lente, tous les maux de nerfs. 6o. Une dégéneration qui eſt inévitable. Les enfans ſe reſſentent des maux des peres ; nos ayeux ont commencé par s'écarter un peu du genre de vie le plus ſalutaire, nos grands peres ſont nés un peu plus foibles, ont été élevés plus mollement, ont eu des enfans encore plus foibles qu'eux, & nous, quatrieme génération, nous ne connoiſſons plus la force & la ſanté que chez les vieillards octogenaires ou par oui dire. Il faudroit, pour nous les rendre, ou une conduite raiſonnée qu'on ne peut point eſpérer, ou quelques ſiecles de barbarie qu'on n'oſe pas même deſirer. 7o. Les influences des maladies ſecrettes.

de foibleſſe, d'abbattement; on le prendroit, comme on a vu que M. NEWTON le prenoit, pour ſe fortifier dans les travaux extraordinaires au lieu d'alimens, pour ranimer après de grands épuiſemens, pour ſe ſoutenir dans les afflictions; mais qu'en tout autre tems les Gens de Lettres le laiſſent entierement, & qu'ils ne craignent point le danger de rompre une habitude inveterée, ce danger eſt nul, & de cent perſonnes qui quittent bruſquement tout uſage du vin il n'y en a pas deux qui en ſoient incommodées. Quand il convient aux Gens de Lettres d'en faire uſage, qu'ils employent un vin plus nourriſſant que ſpiritueux, qui n'ait ni apreté ni aigreur, & qui fortifie ſans irriter; mais qu'ils évitent ſoigneuſement l'uſage de ces petits vins qui, comme dit VANHELMONT, ſont plutôt du vinaigre que du vin, & qui produiſent des aigreurs, troublent la digeſtion & irritent les nerfs.

§. 69. Il y a un autre genre de boiſſon qui n'eſt pas moins nuiſible aux hommes ſtudieux que le vin, & dont ils font un beaucoup plus grand uſage, ce ſont les boiſſons chaudes, dont l'uſage a augmenté prodigieuſement depuis un ſiecle. Il ſe gliſſa à cette époque un préjugé funeſte dans la Médecine; on étoit encore dans l'enthouſiaſme de la découverte de la circulation, on crut qu'il falloit pour la conſervation de la ſanté la rendre la plus facile qu'il ſeroit poſſible, que pour cela il falloit donner une extrême fluidité au ſang, & que par là même il convenoit de boire une grande quantité d'eau chaude, *Corneille* BONTEKOE, Médecin Hollandois, mort enſuite à Berlin premier Médecin de l'Electeur de *Brandebourg*, publia en 1679. un petit ouvrage, en Hollandois, ſur le thé, le caffé, & le chocolat, dans lequel il prodigue les éloges les plus outrés au thé pris même aux doſes les plus exceſſives, juſques

à cent & deux cent taſſes par jour, & nie qu'il puiſſe endommager l'eſtomac : cette erreur ſe répandit avec une rapidité étonnante dans tout le Nord de l'Europe, & eut les ſuites les plus facheuſes ; l'époque de ſon introduction eſt celle d'une révolution funeſte & marquée dans l'hiſtoire de la ſanté. Les gens qui obſervent ne tarderent pas à voir le mal ; M. DUNCAN, Médecin François, établi à Rotterdam, publia en 1705. un petit ouvrage dans lequel on trouve, parmi beaucoup de mauvaiſe théorie, d'excellents conſeils contre l'uſage des boiſſons chaudes (*m*). M. BOERHAAVE s'éleva avec force contre cet abus ; tous ſes éleves l'ont combattu, & tous les grands Médecins ne penſent point autrement ; on eſt parvenu à en arrêter les progrés,

(*m*) P. DUNCAN *avis ſalutaire contre l'abus du caffé, du chocolat & du thé*, Rotterd. 1705. 8vo. Cet ouvrage eſt introuvable aujourd'hui.

& même, depuis quelques années, à le diminuer (*n*) ; mais malheureuſement le préjugé ſe conſerve encore chez les valétudinaires ; ils s'imaginent que l'épaiſſiſſement du ſang eſt la cauſe de leurs maux ; & cette idée les engage à continuer ces breuvages malfaiſants. Ces théhieres pleines d'eau chaude que je trouve ſur leurs tables, me rappellent la boëte de Pandore d'où tous les maux ſortent, mais avec cette différence qu'elles ne laiſſent pas même l'eſpérance, mais au contraire, en propageant l'hypocondrie, elles répandent la triſteſſe & le deſeſpoir.

§. 70. Le ſophiſme qui a induit les perſonnes foibles à faire un ſi grand

(*n*) Le thé & le caffé ſont proſcripts en Suède, & je vois dans les papiers publics que toute une province conſidérable de l'Allemagne renonce volontairement au caffé, comme les colonies Angloiſes en Amérique ont renoncé au thé.

uſage de boiſſons chaudes n'eſt pas difficile à détruire. Il eſt vrai que la circulation ſe fait ſouvent chez eux foiblement, lentement, mal, que les humeurs croupiſſent, qu'il ſe forme des obſtructions, mais tous ces accidens dépendent de la foibleſſe des vaiſſeaux & non point de la denſité ou de l'épaiſſiſſement des liqueurs, qui ſont au contraire trop peu conſiſtantes. Si l'on ſaigne en même tems un laboureur robuſte & un homme qui paſſe ſa vie dans ſon cabinet, ou un autre valétudinaire, on trouvera le ſang du premier épais d'un rouge foncé, quelquefois couvert d'une peau blanche & dure de la nature de celle qu'on trouve dans les maladies inflammatoires; celui du ſecond ſera diſſout, aqueux, peu coloré, glaireux; cette partie qui forme ſur le ſang du premier une peau forte ne forme chez le ſecond qu'une gelée molle; ce ſeroit donc au premier à éclaircir ſon ſang, ſi cet état du ſang

étoit maladif, par beaucoup de boiſſons délayantes, le ſecond ne doit avoir d'autre but que de l'épaiſſir, & doit par la même éviter la grande quantité de boiſſons quelconque & les boiſſons tièdes, qui augmentent cette diſpoſition à l'hydropiſie qui, comme je l'ai déja dit §. 19. eſt ſouvent l'effet d'une vie ſtudieuſe & ſédentaire; M. DUVERNEY, le jeune, en rapporte un exemple bien marqué dans les mémoires de l'Académie Royale (o). Mais c'eſt ſur-tout l'eſtomac qui ſe reſſent le premier des mauvais effets des eaux chaudes qui nuiſent de pluſieurs façons. La grande quantité qu'on en boit gonfle cet organe, ſes fibres trop tendues par ce volume de boiſſon, qui en même tems qu'elle les étend par ſa quantité les relache par ſa qualité, tombent dans le relachement, la foibleſſe, & perdent

(o) Année 1703.

dent la force néceſſaire à leurs fonctions, les alimens reſtent alors trop longtems ſur l'eſtomac & cauſent un ſentiment de peſanteur deſagréable, dont on cherche à ſe debarraſſer en buvant de nouveau beaucoup de quelque décoction délayante, qui entraînant, comme un torrent, les alimens à demi digerés, ſoulage en effet pour le moment, mais augmente réellement la cauſe du mal. Un ſecond danger des eaux chaudes & en général de la quantité de boiſſon quelconque, c'eſt de noyer les ſucs digeſtifs qui ſe trouvent par là ſans aucune force, & comme ils ſont l'agent eſſentiel des digeſtions on ne les émouſſe point impunément, d'autant plus qu'aucune boiſſon n'eſt capable de les remplacer, & que les ſtomachiques les plus vantés, dont pluſieurs ſont preſque toujours nuiſibles, n'équivalent jamais à la ſalive & aux liqueurs qui ſe ſéparent dans l'eſtomac. Il faut boire beaucoup pour

ſe bien porter, on ne peut ſur-tout jamais boire trop d'eau, diſent quelques perſonnes, & peut-être même quelques Médecins, mais c'eſt être bien peu inſtruit des loix de l'œconomie animale & des effets de la boiſſon abondante. Le relachement de l'eſtomac, l'affoibliſſement des ſucs digeſtifs, la précipitation des alimens avant que d'être digerés, voilà les effets certains de cet abus trop général ; ils ſont plus ou moins augmentés ſuivant la qualité de ces boiſſons. Celles qu'on prend chaudes ou tiédes ont un danger qui leur eſt plus particuliérement attaché, c'eſt de détruire cette fine mucoſité qui revêt ou tapiſſe intérieurement l'eſtomac, les boyaux & en général tous les viſcéres creux, & qui préſerve leurs nerfs de la trop forte impreſſion des alimens ou des autres corps auxquels ils donnent paſſage. Quand cette mucoſité eſt une fois dépouillée par le lavage continuel d'une boiſſon tiède,

chargée ordinairement de principes acres qui en augmentent le danger, les nerfs ſe trouvant à nud, éprouvent des douleurs vives après le manger, à moins qu'on ne ſoit très attentif à choiſir les alimens les plus doux : les inteſtins, dépouillés comme l'eſtomac, font éprouver des douleurs de colique vives, & le mal ſe répandant juſques aux membranes internes de tous les petits vaiſſeaux, les nerfs, par tout irrités, acquiérent cette mobilité qui fait le malheur de tant de gens.

§. 71. Le danger de ces boiſſons eſt, comme je l'ai dit, fort augmenté par les qualités des plantes dont elles ſont chargées ; la plus funeſte, quand on en fait un uſage fréquent ou abondant, eſt, ſans contredit, le thé, que nous tirons depuis près de deux ſiecles de la *Chine* & du *Japon*, & qui a ſi fort multiplié les maladies de langueur dans les pays où il s'eſt introduit, qu'on peut aiſément juger, en faiſant attention à

la ſanté des habitans d'une ville, s'ils boivent du thé ou s'ils n'en boivent pas ; & l'un des plus grands biens phyſiques qui puſſent arriver à l'Europe ce ſeroit une prohibition générale de l'importation de cette feuille fameuſe, dans laquelle on ne trouve de principe eſſentiel qu'une gomme acre & corroſive avec quelques particules adſtringentes (*p*), qui donnent au thé quand

(*p*) Un très habile Juriſconſulte, ayant lu la premiere édition de cet ouvrage, me fit l'amitié de m'écrire une lettre très polie, dans laquelle je trouvai une obſervation importante qu'il m'a permis de communiquer au public à qui elle peut être très utile. „ Dans le „ mois de Juin 1765. j'eus quelque reſſenti„ ment d'ardeur d'urine, accompagné de dou„ leurs qui m'étoient inconnues ; le détail que „ j'en fis à M. le D.... m'apprit que j'avois „ la gravelle, & il m'ordonna des pillules de „ thérebentine & une infuſion de pareira brava „ & de regliſſe ; l'uſage de ce remede me „ fit rendre des fragments de petites pierres, „ comme des fragmens qui auroient ſervi à „ envelopper un petit noyau, ayant un côté

il eſt fort chargé, ou qu'il a tiré long-tems & qu'il eſt refroidi, un goût ſtip-

„ concave l'autre convexe, des angles, &c;
„ leur paſſage quelquefois très douloureux,
„ le plus ſouvent n'excitant qu'une très pe-
„ tite ſenſation. J'étois ordinairement reſ-
„ ſerré, mais vers la fin de Novembre l'uſage
„ de ces remédes me donna un teneſme qui
„ me fit cruellement ſouffrir. M... m'ordonna
„ la ſuppreſſion de tout remède, des lave-
„ mens &c. Enſuite M. le D.... que je con-
„ ſultai, m'ordonna des pillules de ſavon &
„ & autres remèdes; le teneſme leur ſuccéda.
„ Ayant lu dans l'hiſtoire univerſelle que les
„ Chinois ne connoiſſoient ni la pierre ni la
„ gravelle, ce qu'on attribuoit au fréquent uſage
„ de thé qu'ils buvoient comme boiſſon froide
„ ſans aucun mélange, j'eſſayai de me con-
„ former à cette réglé. Je ne faiſois aucun uſage
„ du thé, ainſi ſa boiſſon m'étoit nouvelle.
„ Je pris un quart d'once de bon thé bou du
„ Japon, je fis jetter deſſus un bon pot d'eau
„ bouillante & laiſſai refroidir l'infuſion. Je
„ la tirai enſuite au clair & en pris le matin
„ trois taſſes, à une heure environ de diſtance,
„ deux à jeûn, une après déjeûner, une qua-

tique qui criſpe légerement la langue ; mais qui noyé dans l'eau chaude ne

„ trieme deux heures après le diner. Le pre-
„ mier jour l'effet fut ſimplement une plus
„ grande abondance d'urine ; mais le ſecond
„ jour je rendis le matin douze gros fragmens ,
„ un noyau comme un petit pois & de la pouſ-
„ ſiere , & ce qui me fit le plus de plaiſir ,
„ l'uſage du thé me procura d'aller du ventre
„ comme dans la plus parfaite ſanté. J'ai con-
„ tinué dès lors cette boiſſon avec des inter-
„ valles , quelquefois de huit jours , l'été paſſé
„ même d'un mois , & l'effet a été conſtam-
„ ment le même & bien loin de nuire à l'eſ-
„ tomac, j'ai meilleur appetit, je digére mieux,
„ je me ménage pour le régime ſans eſcla-
„ vage ; je bois du vin blanc de la côte avec
„ les trois quarts d'eau , & le plus ſouvent
„ un gobelet médiocre me ſuffit pour un
„ repas ; point de fromage ni de ſalé &c.

„ J'ai ſeptante ſept ans accomplis à deux
„ mois près , il faut peu de choſe pour me
„ procurer une ſelle ou deux plus abondantes ;
„ avant l'uſage du thé , une légere infuſion
„ de polipode bue à froid ſuffiſoient pour
„ cela , j'en faiſois ſur tout uſage quand j'é-
„ tois enrhumé , & je m'en trouvois bien.

prévient point ſes effets relachants ; ils ſont ſi marqués que j'ai vu fréquemment des hommes très forts & très bien portants, à qui quelques taſſes de thé, bues à jeûn, donnoient des anéantiſſemens, des baillemens, des malaiſes, qui duroient quelques heures, & quelquefois ils s'en reſſentoient toute la journée. Je ſais que ce mauvais effet n'eſt pas auſſi marqué ſur tout le

„ Je vous fais ce détail pour que vous „ puiſſiez conjecturer pourquoi le même uſage „ du thé n'a pas fait le même effet à d'autres „ perſonnes qui l'ont tenté, peut-être falloit-„ il une autre doſe, &c. peut-être n'ont-„ elles eu aſſez de patience.

„ J'ai fait le mois paſſé une expérience réi-„ terée trois fois de mettre du ſucre dans „ mon thé, il m'a fait uriner & aller du „ ventre à l'ordinaire, mais ſans aucun frag-„ ment du tout.

Cette obſervation, dont on peut tirer parti, n'eſt point en oppoſition, non plus que l'uſage que les Chinois font du thé, avec ce que je dis de l'abus qui s'en fait en Europe.

monde, je connois quelques perſonnes qui ſe portent très bien & boivent tous les jours du thé, mais fort moderément, d'ailleurs les exemples de quelques heureux qui échappent à un danger, ne prouvent jamais que le danger n'exiſte pas.

§. 72. L'on ne peut point mettre le caffé dans la même claſſe que le thé, leurs effets n'étant point les mêmes; quoique le caffé ſoit une eau chaude il nuit moins cependant à ce titre, que comme un ſtimulant puiſſant qui irrite fortement les fibres par ſon huile amère & aromatique qui, étant alliée à une farine fort digeſtible & nourriſſante, lui mériteroit une place diſtinguée dans les pharmacies à la tête des amers ſtomachiques, dont il ſeroit le plus agréable & un des plus puiſſans, mais qui devroit en faire bannir l'uſage ordinaire qui eſt véritablement pernicieux; cette irritation journaliere des fibres de l'eſtomac détruit à la fin leur force; ſa mu-

cosité se perd, les nerfs sont irrités, ils acquiérent une mobilité singuliere, les forces se détruisent, & l'on tombe dans des fiévres lentes & dans une foule de maux dont trop souvent on cherche à se cacher la cause, & qui sont d'autant plus difficiles à détruire que cette acreté alliée a une huile paroit non seulement infecter les fluides, mais adhérer même aux vaisseaux. Quand on n'en prend que rarement il réjouit, il brise les matieres glaireuses de l'estomac, il en ranime l'action, il dissipe les pesanteurs & les maux de tête qui dépendent du dérangement des digestions, il épure même les idées & aiguise l'esprit s'il faut en croire les Gens de Lettres, aussi en font ils un grand usage; mais HOMERE, THUCIDIDE, PLATON, XENOPHON, LUCRECE, VIRGILE, OVIDE, HORACE, PETRONE, je pourrois même dire hardiment CORNEILLE & MOLIERE, dont les chef-d'œu-

vres feront les délices de la poſtérité la plus reculée, buvoient-ils du caffé ? Le lait diminue un peu l'irritation que le caffé occaſionne, mais n'en détruit point tous les mauvais effets, ce mélange en a même qui lui ſont particuliers, & les Gens de Lettres ſages devroient en général reſerver le caffé pour leur reméde favori, mais ne jamais en faire leur boiſſon quotidienne ; cette habitude eſt d'autant plus dangereuſe qu'elle dégénère bientôt en beſoin auquel peu de perſonnes ont la force de ſe ſouſtraire. On ſait qu'on s'empoiſonne, mais le poiſon eſt doux & on l'avale.

§. 73. Le choix de l'air ſeroit encore de la plus grande importance, il agit ſur l'ame comme ſur le corps ; un air ſain, diſoit HIPPOCRATE (*q*), donne de l'intelligence ; celui de *Béotie*

(*q*) *De morbo ſacro No.* 17.

& de *Thrace* rendoient l'eſprit lourd,

Beotum in craſſo jurares aere natum.

celui d'Athènes le rendoit pénétrant, & PLATON dit que *Minerve* avoit choiſi cet endroit pour y élever les plus ſages des hommes (*r*). Les Savans devroient, autant qu'ils le pourroient, choiſir un air temperé, pur & ſec, qui eſt excellent pour le poulmon, favoriſe la circulation, & donne de la force aux fibres; l'air froid & ſec eſt ſupportable; mais l'air humide eſt très dangereux, il augmente les incommodités des Gens de Lettres, il relache, il arrête la tranſpiration, produit des catharres, des rhumatiſmes, des paralyſies (*s*). Les Gens de Let-

(*r*) *Dans ſon Timée* au commencement; „ N'ignorez point, dit-il, ailleurs que la „ ſituation des lieux ne contribue pas peu à „ rendre les hommes meilleurs ou pires. *De legib. lib.* 5.

(*s*) M. PELLEGRINI, célébre Méde-

tres ſont comme AUGUSTE, & comme toutes les perſonnes délicates, ils ne peuvent ſupporter ni les grands froids, ni ſur-tout les chaleurs exceſſives qui les éprouvent beaucoup, parce qu'on ne peut pas s'en garantir auſſi aiſément que du froid. MILTON tomboit pendant l'été dans un accablement qui approchoit de la ſtupidité. M. DODART parle d'un jeune homme de huit ans dont le génie étoit fort précoce, qui perdoit toute ſa mémoire

---

cin & Profeſſeur d'Anatomie à Véniſe, qui a donné une traduction italienne très-exacte & très élegante de l'*Avis au Peuple*, à laquelle il a ajouté quelques remarques extrêmement utiles, a fait une obſervation qui prouve tout le danger des appartemens humides; c'eſt celle d'une femme dans la force de l'âge, très bien portante, à qui des ſéjours dans une habitation humide donnoient toujours une attaque d'apopléxie, qui ne guériſſoit que dans un air ſec, & dont elle fut entierement préſervée quand elle ſe détermina à ne plus habiter cet appartement. *Avertimenti al popolo p.* 44.

pendant le tems des canicules & qui la recouvroit dès que l'air étoit rafraichi pendant quelques jours (*t*); & M. LANCISI, ce célébre Médecin des Papes INNOCENT XI. & CLEMENT XII. écrivoit à ſon ami COCCHI, que pendant les grandes chaleurs, s'il ne ſoufloit point des vents frais, il étoit incapable de penſer & d'écrire (*u*). Le grand froid irrite les nerfs & donne des convulſions aux perſonnes qui les ont très mobiles; les Gens de Lettres doivent donc éviter les extrêmes. Ils ne ſont pas toujours maitres de choiſir le lieu de leur demeure, chacun ne peut pas aller chercher à *Bayes* ou à *Alexandrie* l'air le plus ſalutaire; la campagne, qui eſt l'endroit où l'on penſe le mieux & où l'on reſpire l'air le plus pur, n'eſt pas toujours celui qui convient le mieux aux Gens

(*t*) *Hiſtoire de l'Academie Royale des Sciences ann.* 1705. *p.* 72.

(*u*) LANCISI ad COCCHI p. 47.

de Lettres que pluſieurs circonſtances fixent ſouvent dans les villes, mais ils peuvent au moins s'y choiſir un logement auſſi ſain qu'on peut l'y trouver, qui ſoit haut, bien éclairé, expoſé au vent en été, au ſoleil en hyver, qui ſoit éloigné des quartiers dans leſquels il y a des exhalaiſons malſaines, telles qu'en fourniſſent les tueries, boucheries, taneries, &c. ils doivent avoir grand ſoin de renouveller ſouvent l'air de leur chambre, & c'eſt une des raiſons qui font que les chambres à cheminée, où il ſe renouvelle continuellement, ſont plus ſaines que celles qui ont des poëles (x); un autre de leurs avantages, c'eſt qu'on n'eſt pas expoſé à y gagner froid aux pieds comme dans celles à poële, & cela eſt extrêmement important.

(x) *Breviter & ſine tergiverſatione audeo definire, ſeſſionem multo ſalubriorem eſſe ante luculentum focum, quam in hypocauſto.* PLEMPIUS *de togat. valet. tuend. p.* 57.

§. 74. Le froid aux pieds auquel on eſt expoſé dès qu'on ne prend pas du mouvement & qu'on n'eſt pas auprès du feu, nuit aux tempéraments foibles, en leur donnant des peſanteurs de tête, des maux de gorge & de poitrine, des rhumes opiniatres ; il ſupprime la tranſpiration, trouble les digeſtions, occaſionne de violentes coliques, & contribue beaucoup à augmenter les inſomnies. J'ai fait dormir des Savans qui avoient pris inutilement les anodins les plus efficaces, genre de reméde preſque toujours dangereux pour eux, en leur ordonnant de ſe chaufer la plante des pieds tous les ſoirs, devant le feu, avant d'aller ſe coucher, juſques au point de reſſentir de la douleur. D'autres ſe ſont bien trouvés de porter jour & nuit ſous la plante des pieds des emplâtres légerement ſtimulans. Le ſang a tant de diſpoſition à ſe porter au cerveau chez les Gens de Lettres qu'ils ne doivent né-

gliger aucun moyen raiſonnable pour prévenir cet accident. Il y en a eu qui, pour pouvoir travailler plus longtems, ont eu le courage de mettre autour de leur tête une ſerviette trempée dans l'eau froide, c'eſt une épreuve dangereuſe & que je déconſeille, mais on fait très bien d'avoir ordinairement la tête nue ou très peu couverte, de la laver tous les matins, ſi les cheveux ne ſont pas un obſtacle, auſſi bien que les oreilles, le viſage & le col, avec de l'eau froide (*y*). Quand on ſent que la tête ſe remplit tout à coup & s'échauffe, ce que l'on peut faire de mieux c'eſt de reſter pendant quelques momens dans la plus parfaite immobilité, ne ſe permettant pas même de parler, enſuite on peut prendre un peu d'eau fraiche & ſur tout éviter toute application pendant pluſieurs heures.

§. 75.

(*y*) Voyez CELSE *de medicin.* l. 1. ch. 4.

§. 75. Cette attention que les perſonnes qui étudient beaucoup doivent avoir de détourner continuellement les humeurs de la tête doit les empêcher de ſe livrer au ſommeil de l'après diner, qui produit cet effet. Si l'habitude eſt contractée, ſi l'on eſt forcé d'y ſuccomber, il faut au moins le faire le plus court poſſible, & imiter AUGUSTE, dont j'ai déja préſenté pluſieurs fois l'exemple aux Gens de Lettres; lorſqu'il lui prenoit envie de dormir *il repoſoit un inſtant, tout habillé, en couvrant ſes pieds & en mettant ſa main devant ſes yeux* (z). On doit avant

(z) SUETON. *in vit.* C. O. AUGUST c. 82. J'ai parlé des inconvéniens du ſommeil de l'après midi dans une lettre à M. HALLER, *Epiſtol. de variolis apoplex. & hydrope.* Cette coutume déja connue chez les Anciens étoit chez eux une néceſſité pour ſe repoſer pendant l'ardeur du jour, dans des pays très chauds où l'on ſe levoit très-matin.

que de s'endormir desserrer son col & ses jarretieres.

§. 76. L'usage du tabac est un autre abus auquel on n'auroit pas soupçonné que les Hommes de Lettres dussent se livrer. *Le tabac*, dit le Chancelier BACON, *dont l'usage s'est établi de nos jours, est une espèce de jusquiame qui trouble le cerveau tout comme l'opium.* Il opère sur nos sens le même effet que les boissons qui enyvrent, & les personnes qui commencent à fumer sont dans le même état que celles qui ont trop bu ; si dans la suite cela n'arrive plus c'est que l'on s'accoutume à fumer tout comme à boire. Nous devons cet usage à ces peuples sauvages qui, n'ayant d'autres occupations que de chasser pour leurs besoins, étoient enchantés d'avoir un reméde qui les étourdit sur l'ennui de l'oisiveté & leur aidat à tuer le temps ; on n'auroit pas présumé, il y a deux cent ans, qu'il faudroit un jour avertir

les Gens de Lettres, de certains pays, des dangers de cet uſage qui ſont très conſidérables, & je ne crains point de dire que ſi le tabac ne nuit pas à tout le monde, il nuit au moins beaucoup au plus grand nombre, moins cependant aux uns qu'aux autres, & n'eſt néceſſaire à perſonne. Les fumeurs n'entendront pas plus cela que les yvrognes un diſcours ſur les dangers du vin, mais je ſerai content ſi je puis empêcher les jeunes gens, qui ne s'en ſont pas encore rendus les eſclaves, de contracter cette habitude, & ouvrir les yeux de ceux qui veillent à l'éducation ſur cet objet, qui, en l'examinant, leur paroîtra peut-être plus digne de leur attention qu'ils ne l'ont penſé juſques à préſent. La fumée du tabac (*a*), dont

(*a*) Tout cet article qui me paroit deplacé ici, eſt tiré de ma lettre à M. de HALLER, *de variolis apoplex. & hydrop.* Je ne l'avois

Jean NICOT, envoyé de France à Lisbonne, eſt le premier qui ait introduit l'uſage en Europe en 1560. ſi je ne me trompe, ſur l'exemple d'un Hollandois qui arrivoit de la Floride, renferme un ſel fort acre & un ſouffre narcotique enveloppé dans la partie huileuſe (*b*). L'irritation que ce ſel produit ſur les glandes ſalivaires, étant encore augmentée par la chaleur, fait couler abondamment la ſalive, qui, étant portée à l'eſtomac, produit chez ceux qui n'y ſont pas accoutumés des vomiſſemens & de fortes diarrhées; ces effets ceſſent peu à peu, mais ce-

---

point inſeré dans la premiere édition de cet ouvrage, mais le traducteur François l'ayant ajouté à la ſienne, j'ai été obligé de ſuivre ſon exemple.

(*b*) On ſait que l'huile de tabac appliqué ſur une playe eſt un poiſon promptement mortel, quoique l'application des feuilles ſoit quelquefois utile.

pendant ceux qui fument remarquent assez constamment que cela leur entretient la liberté du ventre; ils regardent cet effet comme admirable, il ne l'est pas plus qu'il ne le seroit d'avoir une selle après avoir pris une once de manne (*c*). Cette fumée amère & purgative détruit-elle quelquefois le ver solitaire & les autres vers, comme on l'entend dire tous les jours? Je ne veux point le nier, mais je ne connois point de faits qui le démontrent, & cet avantage, s'il existe, est bien moins certain que les autres inconvéniens qui sont les suites de ce même principe acre & dont les principaux sont une trop grande salivation & tous les maux qu'elle entraîne. 1°. La fumée fait nécessairement saliver, & quand on fume

(*c*) La vertu purgative du tabac est prouvée par les effets quelquefois efficaces, quelquefois trop violents des lavemens de décoction & de fumée de cette plante.

beaucoup on ne peut pas avaler toute cette ſalive, on la crache, & enſuite elle manque aux digeſtions, parce qu'il ne s'en ſépare preſque plus le reſte du jour ; les organes, accoutumés à cette irritation, ne fonctionnent qu'imparfaitement quand elle leur manque, & on voit que les fumeurs ne crachent plus dès qu'ils ont quitté leur pipe. 2°. Le trop fréquent picottement détruit les forces de l'eſtomac & des inteſtins, l'appétit s'émouſſe, l'eſtomac & les inteſtins deviennent pareſſeux, à la fin les digeſtions ſe dérangent & les grands fumeurs tombent à peu près dans les mêmes maux que les grands buveurs. 3°. L'acrimonie des ſels du tabac infecte les humeurs même. 4°. La fumée du tabac obligeant à boire beaucoup, cet excès de boiſſon devient une nouvelle ſource de maux plus ou moins facheuſe ſuivant l'eſpèce de boiſſon qu'on employe.

Le principe narcotique produit d'au-

tres maux qui ſont encore plus facheux, il augmente le deſordre de l'eſtomac comme tous les anodins, il donne des embarras & des maux de tête, des vertiges, des angoiſſes, des léthargies & des apoplexies, comme on n'en a que trop d'exemples. L'on voit par là combien on ſe trompe dangereuſement en fumant pour ſe préſerver de l'apoplexie. J'ai connu moi-même beaucoup de gens, j'ai entendu parler d'un plus grand nombre qui ont été emportés par cette maladie, dans le tems même qu'ils employoient ce fameux préſervatif qui eſt certainement plus *apoplexifere qu'apoplexifuge*. Je ne connois aucun grand fumeur qui ſoit venu bien vieux. DE HEYDE regrettoit amèrement un ſavant Médecin qui ſe tua à la fleur de ſon âge par un trop grand uſage du tabac, & l'on n'eſt point étonné de voir la liſte des maladies cruelles produites par cette cauſe & atteſtées par des Autheurs dignes de foi. VAN-

HELMONT, TULP, ce ſavant Bourgmaître d'Amſterdam, & beaucoup d'autres en ont vu reſulter des apoplexies. Les Médecins de *Breslau* raportent l'exemple affreux de ces deux freres Sileſiens qui, s'étant donnés un défi à qui fumeroit le plus longtems de ſuite, périrent apoplectiques, l'un à la dixſeptieme & l'autre à la dixhuitieme pipe. Les mémoires des curieux de la Nature citent une épilepſie; DE HEYDE & TULP de très graves maladies de poitrine; P. BORELLI une jauniſſe; feu M. WERLHOF la goutte; M. VAN SWIETEN des maladies du foye trés facheuſes; M. DE HALLER l'étiſie &c. J'ai vu le mal de tête le plus cruel & une chaleur brulante de la bouche & de la gorge être la ſuite de quelques pipes de tabac fumées pour diſſiper un mal de dent que ce remede avoit rendu plus violent.

La fumée du tabac n'a-t-elle donc

aucun uſage ? En la condamnant ſans reſtriction comme un amuſement journalier, je ne veux point dire qu'elle ne puiſſe quelquefois fournir des remédes utiles. Chez les perſonnes d'un temperamment lache & humide, cette fumée, reçue à travers un tuyau long & mince au parois duquel l'huile narcotique s'attache comme la ſuye à une cheminée (*d*), peut quelquefois ſtimuler les glandes ſalivaires trop engourdies, ranimer un peu l'action de l'eſtomac & des inteſtins, diſſiper quelques maladies qui dépendent d'une trop grande abondance de ſeroſités. Elle a auſſi quelquefois diminué une trop gran-

(*d*) Les Perſes & une partie des Turcs ſe ſervent de pipes longues de pluſieurs pieds, ils fument aſſis ou couchés à leur façon, & une partie du tuyau de la pipe paſſe dans l'eau. RUSSEL *hiſtory natural of Alep.* p. 82. La fumée ſe ttouve par là extrêmement adoucie & a perdu preſque toute ſon acreté, auſſi elle ne leur laiſſe ni le goût ni l'odeur de tabac;

de ſalivation quand elle étoit produite par un exceſſif relachement des conduits ſalivaires ſur leſquels cette fumée agiſſoit comme les ſtomachiques acres agiſſent ſur un eſtomac abſolument relaché. Portée au poulmon avec l'air qu'on reſpire, elle a pu quelquefois ſoulager quelques aſthmatiques, en procurant le détachement & l'expectoration de cette pituite épaiſſe qui obſtrue leurs bronches. J'ai lu qu'elle avoit ſoulagé des gens gras ; eſt-ce en diminuant leur appetit, en augmentant un peu l'action des fibres, en donnant de l'acreté aux humeurs ? M. HOFMAN a vu qu'elle a guéri de violentes coliques ; mais ne dit point ſi c'eſt en purgeant ou en agiſſant comme anodin.

§. 78. Le tabac en poudre dont on farcit ſon nez à chaque inſtant, n'eſt pas non plus ſans danger. Son effet certain & conſtant c'eſt d'irriter les nerfs du nez, & j'ignore quels bons effets cette irritation peut produire chez

un homme ſain. Les perſonnes les plus robuſtes qui en abuſent ont des vertiges, les perſonnes foibles en ſont éprouvées juſques à avoir des défaillances, & je connois un grand nombre de femmes à qui une priſe de tabac, à jeûn, donne un accès de vapeurs. A la longue l'odorat s'émouſſe & tous les nerfs même tombent dans une eſpèce d'engourdiſſement. L'on a vu les ſymptomes les plus dangereux produits par un amas de tabac qui s'étoit formé dans l'eſtomac (*e*), & des obſervations re-

(*e*) TRILLERI *Diſſertat. de tabaci ptarmici abuſu*, opuſc. t. 1. p. 221. Ce ſavant Médecin a très bien prouvé les dangers de l'uſage de cette poudre qui, dit-il, a été défendue dans toute l'Eſpagne ſous des peines très graves, par un arrêt du 17. Dec. 1760. Pluſieurs autres Souverains, tels que le Roi de Perſe, l'Empereur de Turquie, le Grand Duc de Ruſſie, le Pape, le Roi d'Angleterre, avoient déja cherché à prohiber dans leurs Etats tout uſage du tabac.

centes ne me laiſſent pas douter de la vérité du reproche qu'on fait au tabac d'affoiblir la mémoire & de nuire à la vue, ce qui fait un puiſſant motif pour porter les Gens de Lettres à en abandonner l'uſage.

§. 79. Telles ſont les principales obſervations que l'on peut faire ſur les cauſes des maladies des Gens de Lettres & ſur les moyens de les prévenir, mais quand une fois le dérangement eſt parvenu au point qu'ils ont beſoin du ſecours de la médecine, il faut les traiter ſuivant les régles qu'elle preſcrit pour l'eſpèce de maladie dont ils ſont attaqués, & qui ne ſont point l'objet de cette diſſertation; mais on doit cependant faire quelqu'attention à leur genre de vie qui conſerve toujours quelques influences ſur leur ſanté, & exige un choix de remédes approprié à leur état.

§. 80. Dès qu'un Homme de Lettres eſt véritablement malade, la pre-

miere ordonnance qu'on doit lui faire c'eſt une ceſſation abſolue de toutes ſes études ; quelque violent que lui paroiſſe ce moyen il eſt indiſpenſable (*f*), & c'eſt lui rendre un bien mauvais ſervice que d'avoir de l'indulgence dans ce cas là. Il faut qu'il oublie qu'il y a des ſciences & des livres, la porte de ſon cabinet doit être fermée pour lui, & il doit ſe livrer uniquement au repos, à la gayeté, aux plaiſirs de la campagne, & devenir ce que la Nature a fait les hommes, laboureur ou jardinier : il n'y a que ce moyen de les tirer de leurs méditations, & on ne les retablit point tandis qu'ils continuent à méditer. Si l'on pouvoit trouver un reméde qui ſuſpendit ſans danger la faculté de penſer ce ſeroit le

(*f*) *Difficile eſt longam ſubito deponere amorem ;*
Difficile eſt : verum hoc, qua lubet, efficias ;
Una ſalus hæc eſt, hoc eſt tibi pervincendum.
CATULL. 82.

ſpécifique des maladies des Gens de Lettres.

§. 81. Quand la foibleſſe eſt exceſſive, il faut quelquefois les mettre au lait, ſi on peut parvenir à le leur faire digerer. Le célébre HOUDART DE LA MOTTE, dont la ſanté avoit toujours été très foible, fut obligé de ne vivre pendant très longtems que de legume & de lait (g). D'autres fois il faut, à une diette très douce, joindre les vins de liqueur comme un puiſſant cordial, moyennant qu'il n'y ait point encore de vice dans la poitrine, ni de fiévre lente; l'eau à la glace pour boiſſon ordinaire eſt un excellent fortifiant dont l'eſtomac foible des hommes de Lettres ſe trouve ſouvent fort bien.

§. 82. Le Kina eſt un reméde ſouverain dans ces epuiſemens qui ſont la ſuite de trop d'application; il retablit les digeſtions, fortifie les vaiſſeaux,

(g) *Année litteraire* 1768. t. 1. p. 53.

redonne de la consistance à un sang dissout, facilite les sécretions, & surtout la transpiration ; donne de la vigueur aux nerfs, & arrête leurs mouvemens desordonnés. Un de nos plus habiles Géomètres, fatigué de ses calculs, ranimoit ses esprits en buvant un grand verre d'une décoction de kina qu'il avoit toujours à côté de lui.

L'on employe depuis quelques tems un nouveau bois qu'on tire de la *Guyane*, & qu'on appelle *bois amer de Surinam* ou bois de *quassia*, il est fort léger & cependant fort dur, d'un jaune pale, sans odeur, mais d'un goût amer très pénétrant ; il est plus amer que le kina & ne paroit pas plus désagréable ; ce qui les différencie essentiellement, au goût & dans les expériences, c'est que le bois de quassia n'a point le principe adstringent qui existe dans le kina ; par rapport aux effets, je voudrois pour les comparer avec certitude avoir sur ceux du quassia un plus grand

nombre d'obſervations que je n'en ai pu faire depuis que je l'employe, mais celles que j'ai fait m'ont perſuadé que ce nouveau bois eſt peut-être ſupérieur au kina quand il s'agit de redonner de la force à un eſtomac affoibli, de retablir les digeſtions, de diſſiper des flatulences, de remedier à des conſtipations qui viennent de foibleſſe, ce qui le rend très utile aux Gens de Lettres, & que le kina conſerve la primauté dans tous les cas fiévreux, gangreneux, purulents, vermineux, convulſifs (*h*).

§. 83. Les bains froids, dont j'ai prouvé ailleurs l'analogie avec le kina, ſont

(*h*) J'ai l'obligation à M. SCHINZ, célébre praticien à Zuric, de m'avoir le premier fait connoitre cet excellent reméde, qui eſt le ſujet d'une diſſertation qui ſe trouve dans le recueil publié par M. LINNÆUS ſous le titre d'*amœnitates academicæ* t. 6. & dont j'eſpère que l'uſage deviendra bientôt général.

ſont auſſi un reméde très-convenable pour les Gens de Lettres ; ils redonnent de la force à l'eſtomac, aux muſcles, aux nerfs, à l'ame même qu'ils mettent en état de ſupporter de nouvelles fatigues, & j'ai vu pluſieurs jeunes gens qui allant ſe jetter dans le bain, fatigués & accablés par l'étude, ſe trouvoient toujours quand ils en ſortoient, une force d'ame ſinguliere & une nouvelle diſpoſition à recommencer leurs études ; mais il ne faut point attendre que la foibleſſe ſoit extrême, parce qu'alors le bain feroit plus de mal que de bien ; ſa premiere impreſſion eſt de repouſſer les humeurs ſur les organes intérieurs, & ſon bon effet dépend de la réaction de ces organes, s'ils n'ont pas la force de réagir, l'effet eſt plus nuiſible qu'utile.

Les Anciens connoiſſoient ſi bien les bons effets du bain qu'ils ne paſſoient preſque point de jours ſans ſe baigner quelques affaires qu'ils puſſent avoir ;

il eſt vrai qu'ils faiſoient un grand uſage des bains tiedes, mais c'étoit par des raiſons qui ne peuvent point être celles des Gens de Lettres ; ſi cette eſpèce de bains leur fait quelquefois beaucoup de bien c'eſt dans des circonſtances particulieres d'échauffement, d'inflammation, de deſſechement, mais en général ils ne rempliſſent point les principales indications qui ſe préſentent ordinairement dans les maladies produites par les excès d'étude ; ils augmentoient les maux d'AUGUSTE, ſon Médecin *Antonius* MUSA lui ordonna les bains froids malgré ſa foibleſſe, ils lui réuſſirent parfaitement, & j'ai été conſulté pluſieurs fois par des hommes dont les travaux de l'eſprit avoient ruiné la ſanté, qui ſe ſont retablis par la ſobrieté, le repos & ſur-tout le bain froid dont les effets étoient très marqués.

§. 84. Les frictions ſont un autre ſecours qu'on ne doit pas négliger. Si tous les matins, dans le lit, étant

couché sur le dos & ayant les genoux un peu élevés, on se frotte l'estomac & le ventre avec une piece de flanelle, on augmente la circulation dans tous les viscères du bas ventre, on prévient les engorgemens, on dissipe même ceux qui ont déja commencé à se former, on fait couler la bile, on facilite les secrétions, on rétablit les digestions. Si l'on frotte tout le corps on favorise la transpiration & l'on anime la circulation; les frictions peuvent tellement la hater qu'en les faisant fortes & longtems on donne une fièvre ardente, & par là on suplée un peu au manque d'exercice. Les Anciens, qui connoissoient tout l'avantage de cette pratique, l'employoient non seulement comme reméde mais comme un moyen journalier de conserver leur santé. On en avoit malheureusement presqu'entierement perdu l'habitude, les Médecins Anglois commencerent à les rappeller à la fin du siecle dernier, & il n'y a

perſonne à qui elles conviennent mieux qu'aux Savans, mais je leur conſeille de lire, avant de s'en ſervir, ce que CELSE & GALIEN ont écrit ſur cette matiere.

§. 85. Quelqu'utiles que leurs ſoient les remédes dont je viens de parler, les eaux minerales ne le ſont pas moins. Il y en a de pluſieurs eſpèces, toutes peuvent avoir leur uſage dans certains cas, mais celles qui conviennent le plus généralement, celles qui ſont indiquées le plus ordinairement par les premiers ſymptomes des maladies des Savans, ſont les eaux acidules ſimples & ferrugineuſes (*i*). L'Auteur de la Nature qui leur a donné des vertus très puiſſantes, a voulu qu'elles fuſſent ex-

(*i*) Quelques Médecins les appellent *alcalines*, dénomination entierement oppoſée à celle d'*acidules*; l'une & l'autre ſont fondées en nature, mais celle d'*alcalines* eſt celle que je préfererois, elle eſt mieux juſtifiée par les effets de ce remède.

trêmement répandues ; il y a peu de pays où l'on n'en trouve pas, il y en a où elles ſont très-fréquentes, on en découvre tous les jours, mais parmi celles qui ont le plus d'efficace on peut compter celles d'*Egra* en Bohème, de *Tonſtein* (*k*) dans l'Archevêché de Cologne, de *Seltzer* dans l'Electorat de Trèves, de *Peterstal* en Alſace, d'*Amphion* ou d'*Evian* en Savoye (*l*), de *Rolle* au bord de notre lac dans une heureuſe expoſition, celles qu'on trouve ici, &, pour paſſer aux plus fortes, celles de *Forges* en Normandie, de M. *Calſabigi* à Paſſi, de *Ribas* en Eſpagne, de *Tonbridge* en Angleterre, de *Altvvaſſer* en Sileſie ſur les confins de la Pologne, de *Medevvi* & de *Wicksberg* en Suede, de *Schvvalbach* en Franconie, de *Spa* dans

(*k*) *Acidulæ Antoninæ.*

(*l*) Au lieu des acidules d'Evian le traducteur m'a fait conſeiller les eaux chaudes ſouffrées d'Aix en Savoye ; je releve cette erreur parce qu'elle eſt dangereuſe.

la Principauté de Liège, de *Pyrmont* dans la Comté de Valdech; mais celles de *Seltzer*, de *Schvvalbach*, de *Pyrmont* & de *Spa* peuvent aiſément tenir lieu de toutes les autres, & celles de *Seltzer*, de *Schvvalbach* & de *Spa* ſont celles qui ſont le plus généralement employées, on les boit dans toute l'Europe. Leurs effets les plus conſtants ſont de détruire les engorgemens des viſcéres du bas ventre, de rétablir les digeſtions, de rendre le ſommeil, de faciliter la tranſpiration; l'on voit par là combien elles doivent être utiles aux Gens de Lettres. Si au bien qu'elles font par elles-mêmes on ajoute celui qu'on retire de la ceſſation de toute application, du grand air qu'on reſpire, du mouvement qu'on ſe donne, de la diette qu'on obſerve, on comprendra aiſément les cures étonnantes qu'elles opérent, & ſur-tout ſi l'on va les boire ſur les lieux même, premierement parce qu'elles y ſont toujours plus for-

tes, en ſecond lieu parce que le voyage, le changement d'objets, la diſſipation, font autant de bien que les eaux ; & l'on ſait que de ſimples voyages entrepris par des Savans pour aller voir des bibliothéques éloignées, les ont guéris de l'hypocondrie à laquelle ils étoient ſujets. Ils ne doivent cependant jamais prendre les eaux ſans en avoir parlé à un Médecin éclairé ; plus elles ſont efficaces plus elles peuvent nuire quand on les prend mal à propos ou mal. Le ſavant MORHOF, étant tombé dans une cacochimie, qui étoit la ſuite du chagrin, dans un âge avancé, voulut prendre les eaux de Pyrmont malgré ſon Médecin, & périt en route au retour (*m*).

§. 86. Quand les Savans ſont attaqués de quelques maladies aigues il ne faut point oublier que le malade qu'on traite eſt un Savant & a rare-

(*m*) BEHRENS *ſelect. diætetic.* p. 480.

ment la vigueur qu'on trouve chez les hommes des autres ordres. L'on a déja remarqué qu'ils étoient moins ſujets aux maladies inflammatoires, ce ſont celles des hommes forts, ſanguins, bien portants, qu'aux maladies putrides qui ſont la ſuite des mauvaiſes digeſtions & des engorgemens dans les viſcéres du bas-ventre. Auſſi la ſaignée leur convient moins que la purgation (*n*), elle les jette dabord dans l'abbattement, & j'ai remarqué que ſi quelque raiſon indiſpenſable forçoit à faire ſaigner des Gens de Lettres, dont les études ont déja dérangé la ſanté, ils éprouvoient preſque toujours des ſymptomes d'hypocondrie nerveuſe. L'on attribua la mort de GASSENDI à des ſaignées qui lui firent dabord perdre ſes forces. M. GESNER, Profeſſeur en phyſique à Zuric, & l'un des hommes qui fait le plus

(*n*) RAMAZZINI p. 656.

d'honneur à la Suiſſe, ayant été ſaigné à Paris pour une fievre légere a la fleur de ſon âge, reſta plus de ſix mois dans une langueur dont il eut beaucoup de peine à ſe remettre (o). Un autre Médecin de mes amis éprouva le même ſort, & tous les Médecins qui pratiquent dans des villes lettrées ont eu ſurement des occaſions de ſe convaincre de cette vérité qui eſt très importante; les mauvais effets d'une ſaignée mal placée chez un homme foible, ne ſe reparent pas auſſi vite qu'on pourroit le penſer.

§. 87. Les purgations vont bien mieux à la ſource des maladies fièvreuſes des Gens de Lettres que les ſaignées; c'eſt un des remédes qui opére chez eux de la façon la plus heureuſe, & il eſt difficile que leurs maladies aigues ſe terminent bien s'ils ne ſont pas évacués, auſſi c'eſt leur re-

(o) *Vita Geſneri* p. 2.

méde favori, ils s'y affectionnent, en ſanté même ils ſont trop portés à en abuſer : la conſtipation à laquelle ils ſont ſujets leur occaſionne des malaiſes dont ils ne ſont ſoulagés qu'après quelques ſelles, & les remédes qui leur procurent ce bénéfice leur paroiſſent extrêmement utiles, & en effet il n'y auroit pas de mal à ce qu'ils s'en ſerviſſent quelquefois moyennant qu'ils choiſiſſent un reméde doux & fortifiant. Le Chancelier BACON leur recommande la rhubarbe dont il abuſoit (*p*), & à laquelle je préférerois

(*p*) Non poſſum probare inſtitutum VERULAMII, qui, ut in ipſius vitâ traditur, ſex aut ſeptem diebus ante cibum rhabarbaro uſus eſt, ut immune corpus excrementis redderet. Satius fuiſſet, ſi correctâ paulatim victûs ratione, ab omni remedio abſtinuiſſet. Sic enim excrementis, ipſoque adeò remedio purgante, toties aſſumendo, facile carere, vitamque haud dubie longius producere potuiſſet. J. G. BERGERUS *de commodis vitæ ſobriæ* §. 25.

l'*aloës*, déja conseillé par CELSE, & qui est de tous les purgatifs celui qui endommage le moins les digestions; il paroit agir comme un savon & remplacer la bile, dont la force est souvent perdue chez les Gens de Lettres. Si au contraire elle a acquis trop d'acreté, ce qui les rend sujets à des coliques continuelles, parce que leurs nerfs sont toujours irrités, on doit employer les laxatifs les plus doux, & la pulpe de casse recemment extraite est celui qui convient le mieux. Mais quelque soit celui pour lequel ils se déterminent, je ne puis trop les prévenir contre le danger d'y revenir trop souvent; ces purgations fréquentes accoutument le corps à ne pas se nourrir & par là il s'affoiblit, d'ailleurs les intestins deviennent toujours plus paresseux & cessent à la fin toute fonction, la mucosité fine qui les tapisse se détruit & laisse les nerfs à nud, ce qui expose à des coliques violentes &

fréquentes qui obligent à un regime très doux dont on ne peut s'écarter le moins du monde ſans ſouffrir des douleurs cruelles.

§. 88. Dès que les Gens de Lettres ont la fièvre, il faut faire attention à leur cerveau, il s'embarraſſe très aiſément, & la plus légere fièvre les jette ſouvent dans un délire d'autant plus facheux qu'il diminue l'action des nerfs ſur le corps, & cette diminution augmente la foibleſſe & trouble les criſes, qui ſe font toujours moins bien à proportion que les nerfs ſont plus en déſordre. Ceux des hommes de Lettres ſouffrent dès qu'ils ſont un peu malades, ils ont dabord mal à la tête, le jour, le bruit, la compagnie, tout les fatigue, & j'ai vu pluſieurs fois un ſimple accès de fièvre éphémère accompagné & ſuivi d'une foibleſſe & de ſymptomes propres à effrayer quelqu'un qui, n'en connoiſſant pas la vraie cauſe,

ſeroit porté à les regarder comme des ſymptomes de malignité.

§. 89. Les convaleſcences ſont toujours longues, le retour des forces lent, l'eſprit ſe reſſent ſingulierement de l'influence de la maladie, & je n'ai guère vu d'homme de Lettres qui, dans ces circonſtances, ne ſe ſoit plaint de ſa mémoire & d'une foibleſſe de tête peinte ſur ſon viſage par un air d'imbécillité. S'ils ſont aſſez imprudents pour reprendre leurs occupations avant que d'être parfaitement rétablis, ils ſe préparent les maux les plus facheux; la tête, les yeux, l'eſtomac ſeront punis les premiers, & toutes les fonctions s'en reſſentiront. L'effet de la contenſion ſur les nerfs eſt ſi marqué que j'ai vu plus d'une fois la méditation, ou même une lecture attachante empêcher l'effet des purgatifs. En négligeant leur convaleſcence les Gens de Lettres s'expoſent à ne recouvrer jamais parfaitement leur ſanté & à ſe

rendre incapable de toute grande entrepriſe litteraire ; c'eſt mal calculer que de ſacrifier le bien être de ſa vie au plaiſir de ſe livrer quelques jours plutôt à l'objet de ſa paſſion, mais les paſſions ne calculent jamais, & la paſſion des ſciences eſt peut-être la plus aveugle de toutes.

Ce qui fatigue le plus les doctes convaleſcens c'eſt les inſomnies ; ils ont beaucoup plus de peine à recouvrer le ſommeil que les autres malades ; quelquefois les vins de liqueur opérent dans ce cas très-favorablement, ils produiſent, ſur-tout chez ceux qui ne ſe ſont point accoutumés à cet uſage, les meilleurs effets, ils agiſſent comme les narcotiques & n'en ont point les dangers, au contraire ils rétabliſſent les forces de l'eſtomac affoibli par les boiſſons tiedes que la maladie a rendu néceſſaires ; ils rappellent les forces & relevent le courage.

§. 90. Quelque ſoin que les Gens de Lettres doivent donner à leur ſanté,

l'un des plus importants, c'eſt cependant de ne point s'en rendre les eſclaves; on les accuſe de contracter aiſément des habitudes, & une habitude rigoureuſe eſt une véritable ſervitude. J'ai connu des Gens de Lettres tellement aſſervis à leur régime que leur eſprit étoit dans la plus complette dépendance du corps, & que peut-on penſer d'un homme que l'heure d'un repas differée, la chaleur d'un poële changée, l'heure de ſon coucher ou de ſon lever dérangée, rendent inepte à tout? Je me rappelle d'avoir lu, il y a pluſieurs années, un ouvrage fait pour prouver que les Gens de Lettres doivent ſe procurer toutes leurs commodités; un homme qui ſouffre n'eſt pas à même ſans doute de travailler avec attention, mais la vraie façon pour les Hommes de Lettres de ſe procurer toutes leurs commodités c'eſt de s'accoutumer à reſtreindre tous leurs beſoins.

§. 91. J'ai développé le mieux qu'il

m'a été poſſible les cauſes, les ſymptomes, les préſervatifs, les remédes des maladies que produit une trop grande application, vous ne trouvez cependant point encore ma tache remplie, & vous ſentez, Meſſieurs, que j'ai omis le moyen le plus propre à conſerver la ſanté, ce contentement d'eſprit que donne la pureté des mœurs: la bonne conduite eſt la mere de la gayeté, & la gayeté la mere de la ſanté; l'Homme de Lettres trouve ſa leçon dans les caractères de l'homme heureux d'HORACE,

Mens conſcia recti *in corpore ſano.*

Sage & *ſavant* ont été longtems des termes ſynonimes, & l'on alloit puiſer la vertu & la ſcience dans les mêmes écoles; un Savant ſans mœurs étoit un être inconnu,

Quid Muſæ ſine moribus vanæ proficiant?

On mépriſoit les gens qui s'occupant ſans

ſans ceſſe de la recherche du beau & de l'honnête, voyent le bien & font le mal, & ſe privent, par là, du plus doux des plaiſirs le ſouvenir d'une bonne action, dont les effets, comme ceux de tous les ſentimens agréables, ſont de porter dans toutes les fonctions une force, une aiſance, une régularité qui ſont la baſe d'une ſanté ferme, au lieu que la triſteſſe, fruit conſtant des remords, jette les fibres dans le relachement, trouble les digeſtions, détruit les forces & conduit à la conſomption. Je ne me rappelle point ſans émotion les tranſes de quelques hommes qui, ayant abuſé des dons qu'ils avoient reçus, ont vu approcher, avec un effroi difficile à peindre, le moment qui alloit terminer une carriére ſi mal remplie, & je ne penſe qu'avec délices à la fin douce & conſolante de ces hommes reſpectables qui, ſuivant le conſeil de PLINE, *avoient vêcu pendant toute leur vie comme on ſe propoſe*

de vivre quand on eſt bien mal, & qui ont joui juſqu'au bord du tombeau, dans une vieilleſſe avancée, des douceurs d'une conſcience ſans reproche, de la vivacité de leur ſens & de la force de leur génie. Le célébre Hiſtorien *Paul* JOVE ayant demandé, avec étonnement, à *Nicol.* LEONICENI, l'un des Hommes de Lettres les plus illuſtres dans le quinzième ſiecle, par quel ſecret il avoit conſervé pendant plus de quatre vingt dix ans une mémoire ſure, des ſens entiers, un corps droit & une ſanté pleine de vigueur, ce Médecin lui répondit que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité d'eſprit & de la frugalité (*q*).

(*q*) *Vividum*, inquit, *ingenium perpetuâ vitæ innocentiâ, ſalubre vero corpus hilari frugalitatis præſidio facilè tuemur.* Petr. CASTELLANI *vitæ Medic.* &c. LEONICENI nâquit à *Vicenze* en 1428. & mourut à *Ferrare*

§. 92. Il ſeroit inutile d'entrer dans de plus longs détails, & je finirai par une réflexion néceſſaire peut-être pour prévenir une objection ſophiſtique que l'on pourroit tirer de cet ouvrage. Il offre un tableau des maux que produit un attachement exceſſif à l'étude, mais il faut ſe garder d'en conclure que je regarde les études comme dangereuſes, & que je veuille en dégoûter; cette grande queſtion eſt pendante, & je ſuis éloigné de vouloir entrer ce fameux procès; quand il ſeroit même vrai, ce que je ne crois pas, qu'elles ne contribuent point au bonheur de la ſocieté priſe en général, on ne pourroit guères nier, il me ſemble, que la connoiſſance des Lettres n'augmente le bonheur de celui qui la poſſéde quand il ne l'a acquiſe ni aux dépens de ſes devoirs ni aux dépens de

---

en 1524. après y avoir enſeigné & pratiqué la Médecine plus de 60. ans.

ſa ſanté (*r*). En montrant par pluſieurs exemples le danger des études précoces, je n'ai point prétendu qu'il fallut laiſſer la premiere enfance dans une totale oiſiveté, ce n'eſt point mon idée: Je crois les enfans ſuſceptibles d'acquérir, ſans inconvénient, quelques connoiſſances dès les premieres années de leur vie (*s*), mais ſans doute il faudroit s'y prendre autrement qu'on n'a fait juſques à préſent; il me paroitroit ſurtout extrêmement important que la pre-

(*r*) *Adoleſcentiam alunt, ſenectutem oblectant, ſecundas res ornant, adverſis ſolatium præbent, delectant domi, non impediunt foris; pernoctant nobiſcum, peregrinantur, ruſticantur.* CICERO *orat. pro Archia.*

(*s*) *Quamlibet parum ſit, quod contulerit ætas prior, majora tamen aliqua diſcet puer eo ipſo anno, quo minora didiciſſet. Hoc per ſingulos annos prorogatum in ſummam proficit: & quantum in infantia præſumptum eſt temporis, adoleſcentiæ, acquiritur.* QUINCTILIANUS de inſtit. orat. lib. 1. cap. 1.

miere éducation fut dirigée en vue de la vocation future ; celle des jeunes gens deſtinés aux études devroit être différente de celle qu'on donne aux autres ordres, & ce ſont eux dont il faut ménager les facultés avec le plus de ſoin dans l'enfance. De dix enfans de neuf ans, voués à différentes vocations, je voudrois que celui qu'on voue aux ſciences fut le moins ſavant ; à douze ans, qui eſt l'âge où PASCAL & NEWTON ne ſavoient encore point de latin, il commenceroit à avoir la ſupériorité, à ſeize la diſtance ſeroit prodigieuſe. En blâmant ceux qui ſe livrent aux études avec paſſion, je n'ai point eu en vuë ceux qui cultivent les ſciences d'une façon ſage ; & ſi l'on s'expoſe aux maux les plus facheux en ſacrifiant tout à l'amour des lettres, on s'expoſe à la honte en reſtant dans l'ignorance. *L'Yncas* ATABALIBA ayant découvert celle de Fr. PIZARRE conçut pour lui un mépris invin-

18-186

cible, qui me paroit un excellent argument pour prouver la néceſſité de l'éducation.

FIN.

E768
T616d